ಆಗಸ್ಟ್ 1999

ಬೆಲೆ ರೂ. 10/-

ಜೀವನಾಡಿ

ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

ಏಡ್ಸ್‌ಗೆ ನೂತನ ಔಷಧಿ!

ಚಿರಯೌವ್ವನದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು

ಹಿರಿಯರೆಂದರೆ ಹೆದರಿಕೆಯೇಕೆ?









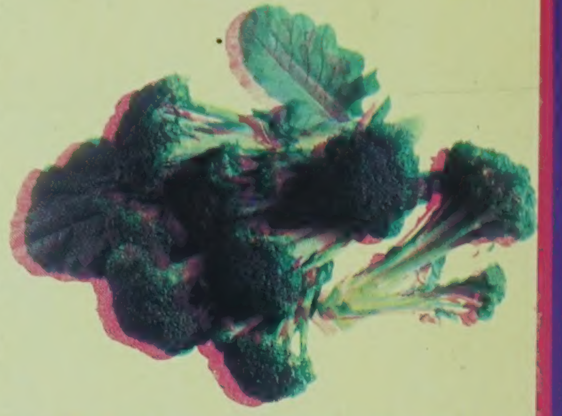
ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಗಾಬರಿ!



ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿ

ಹೂಕೋಸು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಕರುಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಗಟ್ಟಿ

ವಾರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಾರಿ ಹೂಕೋಸು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಕರುಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಗಟ್ಟಿ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಹಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂಥದೇ ಕಹಿ ಕರಿ ಕ್ಯಾಬೇಜ್‌ನಲ್ಲೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ.



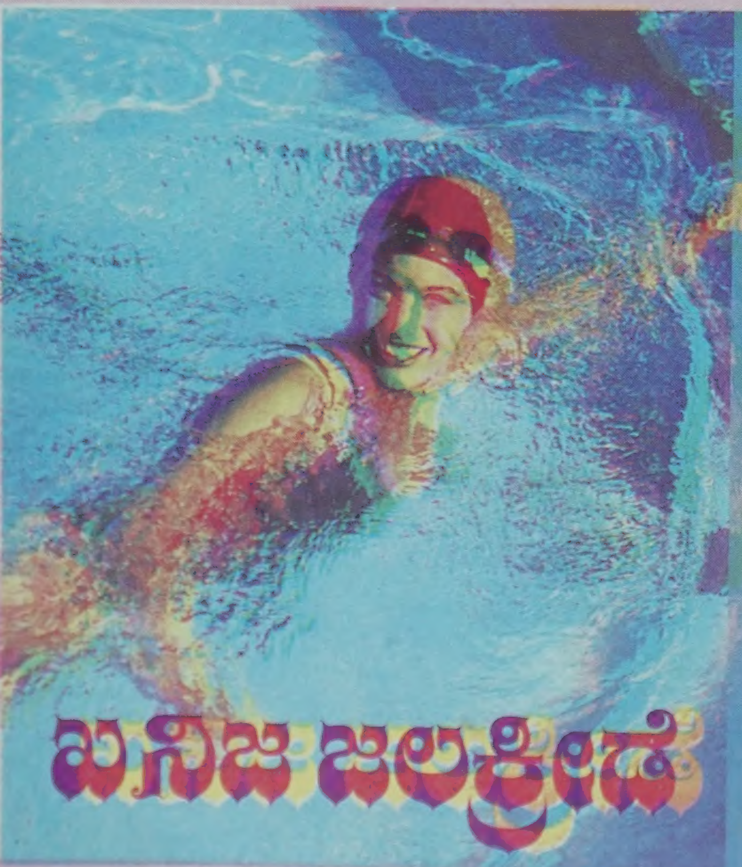
ನಿರಂತರ ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರ ಸೇವಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಆಯಾಸ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆ ಯೊಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ಉಪಹಾರ ಸ್ವೀಕರಿಸದಿರುವವರಲ್ಲಿ ದೇಹಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ದೊರೆ ಯದೇ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಉಪಹಾರ ಸೇವಿಸದಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಶೈಕ್ಷಣಿಕವಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಅವರ ಉತ್ತಮ ನಡತೆ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಡೆದ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ೧೩೦ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಲಾಗಿದ್ದು ನಿರಂತರ ಉಪಹಾರ ಸೇವಿಸಿದ ಮಕ್ಕಳು ಗಣಿತದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದಾರಲ್ಲದೆ ಅವರು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಶಾಲೆಗೆ ಹಾಜರಾಗುವರೆಂದು ತಿಳಿದಿದೆ. ಹಸಿವಿನಿಂದ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮಕ್ಕಳು ತಲೆನೋವು ಮತ್ತು ಇತರ ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದು, ಶಾಲೆಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ಚಕ್ಕರ್ ಹಾಕುತ್ತಾರೆಂದು ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ.

ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಬುಗ್ಗೆ, ಸಿಹಿ ಅಥವಾ ತಣ್ಣೀರಿನಬುಗ್ಗೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಓದಿದ್ದೇವೆ, ಕೇಳಿದ್ದೇವೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಕೆಳಗೆ ಕುಳಿತು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದ ಅನುಭವವೂ ಕೆಲವರಿಗೆ ಇರಬಹುದು. ಸವದತ್ತಿಯ ಎಲ್ಲಮ್ಮ ದೇವಸ್ಥಾನದ ಬೆಟ್ಟದ ಮೇಲೆ ''ಎಣ್ಣೆಗೊಂಡ'' ಎಂಬ ಒಂದು ಹೊಂಡ ಇದ್ದು ಅದರಲ್ಲಿ ಬೀಳುವ ನೀರಿನ ಕೆಳಗೆ ಕುಳಿತು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ರೋಗ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಪ್ರತೀತಿ. ಇದೇ ರೀತಿ ಅನೇಕ ಕಡೆಗೆ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಹೊರಬರುವ ಈ ನೀರನ್ನು ನಾವು 'ಬುಗ್ಗೆಗಳು' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ.

ಆದರೆ ಕಾಲ ಬದಲಾದಂತೆ ಮಾನವನ ದುರಾಸೆಯಿಂದ ಅಂತರ್ಜಲ ಬತ್ತಿ, ಇಂಥ ಬುಗ್ಗೆಗಳು ಈಗ ಸಿಗದಾಗಿವೆ. ಆದರೆ ಚಂದ್ರಲೋಕದಲ್ಲಿ ಕಾಲಿರಿಸಿದ ಮಾನವ ತನ್ನ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಸೌಲಭ್ಯ ರೂಪಿಸಲಾರನೇ? 'ಮಿನರಲ್ ವಾಟರ್' ಕುಡಿಯುವ ಮಾನವ ಇಂದು ಅದೇ ಮಿನರಲ್ ವಾಟರ್‌ನಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವ ಹಂತ ತಲುಪಿದ್ದಾನೆ. ಈಗ ಬುಗ್ಗೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೇನಂತೆ ಕೃತಕವಾಗಿ ಇಂಥ ಖನಿಜ ಜಲದ ಬುಗ್ಗೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲಾಗಿದ್ದು, ಅವುಗಳನ್ನು ಅನೇಕ ಕಾಹಿಲೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಬಳಸುತ್ತಲಿದ್ದಾನೆ. ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇವು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿವೆ.

ವಾರದ ಕೊನೆಗೆ ರಜಾ ಕಾಲ ಕಳೆಯಲು ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇದೀಗ ಇಂಥ ಕೃತಕ ಖನಿಜ ಜಲದ ಸ್ನಾನದ ಸೌಲಭ್ಯ ಹೊಂದಿರುವ ಅನೇಕ ಹೋಟೆಲ್‌ಗಳು (ವಿದೇಶದಲ್ಲಿ ಇವುಗಳಿಗೆ ಘಖೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ) ರಿಸಾರ್ಟ್‌ಗಳು ಇಂದು ತಲೆ ಎತ್ತಿವೆ. ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಇಲ್ಲಿ ಜಲಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಮಣ್ಣು ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಕ್ರೀಡೆ ಹಾಗೂ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧನೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಸೌಲಭ್ಯ ಗಳು ದೊರೆಯಲಿವೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲೂ ಈಗ ಹಲವು ಕಡೆಗೆ ಇಂಥ ಕೇಂದ್ರ ಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ರಿಸಾರ್ಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಸೌಲಭ್ಯವಿರು ವುದಾಗಿ ತಿಳಿದಿದೆ. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನೀವು ವಾರದ ಕೊನೆಗೆ ಆರಾಮ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಬಯಸಿದಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಸೌಲಭ್ಯ ವಿರುವ ಕೇಂದ್ರ ಗಳಿಗೆ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ.



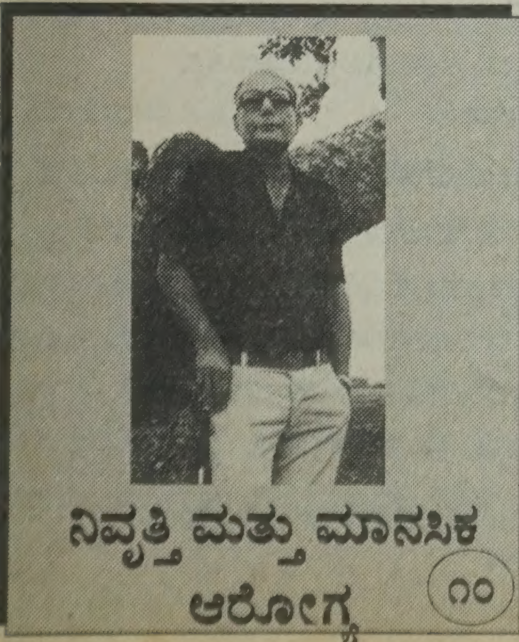
ಖನಿಜ ಜಲಕ್ರೀಡೆ

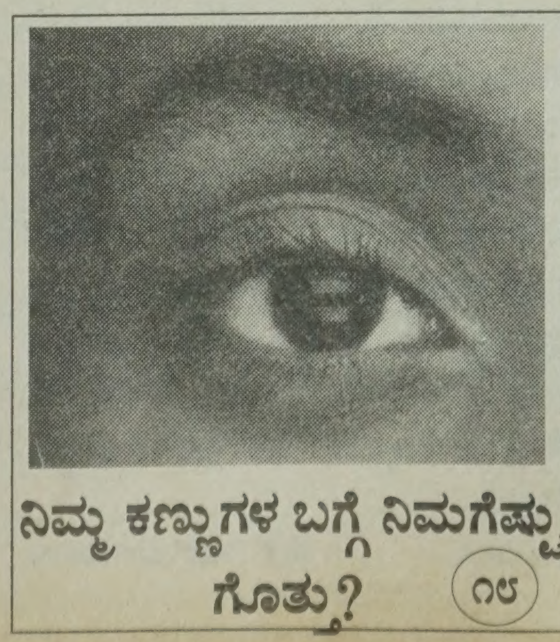
ಒಳನಾಡಿ

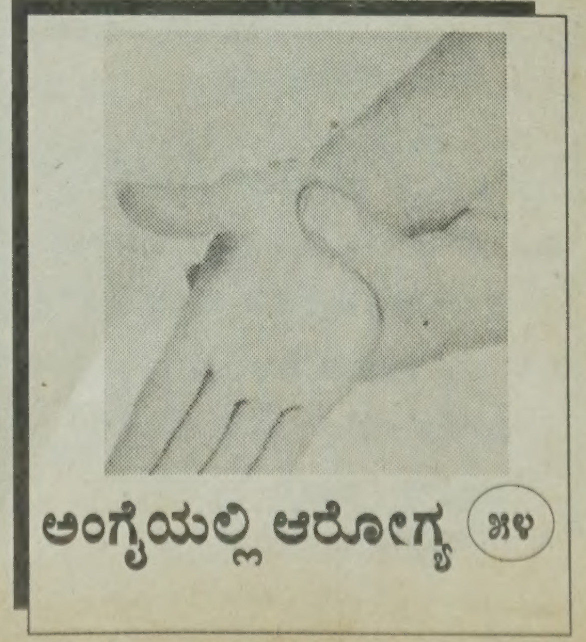
ಸಂಚಿಕೆ - ೭ | ಸಂಪುಟ - ೩ | ಆಗಸ್ಟ್ - ೧೯೯೯











ನಾಡಿ ಮಿಡಿತ

ಕನಸುಗಳು ಭವಿಷ್ಯ ಸೂಚಕವೇ?

ಜೂನ್ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರ ಶೇಖರ ಅವರ ಲೇಖನ 'ಕನಸುಗಳು ಭವಿಷ್ಯ ಸೂಚಕವೇ?' ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿತ್ತು. ನಿಜವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ ಯಾರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಕನಸು ಗಳು ಬೀಳು ವವೋ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಒಳ್ಳೆಯ ದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಚಡಚಣ — *ಚಿದಾನಂದ ಸಾಂಗೋಲಿ*

ಅಯೋಡಿನ್ (ಉಪ್ಪು)

ಜೂನ್ ತಿಂಗಳ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ 'ಅಯೋಡಿನ್ (ಉಪ್ಪು)' ಬಗ್ಗೆ ಲೇಖನ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು. ಈಗ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ ಇರುವ ಉಪ್ಪಿನ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿರಿ.

ಬಾಗಲವಾಡ (ತಾ. ಮಾನ್ವಿ) — *ಪಿ.ವೆಂಕಟೇಶ*

ಅರ್ಧ ತಲೆನೋವು

ಜೂನ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡ 'ಅರ್ಧ ತಲೆನೋವು' ಒಂದು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ. ನಾವು ಯಾವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಅರೆತಲೆ ಶೂಲೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅನುಭವದಿಂದ ಅರಿತು ಕೊಂಡು ಅಂತಹ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಯನ್ನು ಬಿಡಲೇಬೇಕು. ಈ ಲೇಖನ ನಮಗೆ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ತಂದಿತು.

ಜಾಲಹಳ್ಳಿ — *ವೀರನಗೌಡ*

ವೈದ್ಯರ ಅಲಕ್ಷತೆ

ಜುಲೈ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ವಿನ್ನಿ ವಲಯ ಅವರ 'ವೈದ್ಯರ ಅಲಕ್ಷತೆ' ಬಹಳ ವಿಷಯ ಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿತು. ಇಂದಿನ ಕಾಲದ ವೈದ್ಯರು ಕೇವಲ ಹಣ ಮಾಡುವುದನ್ನೇ ಗುರಿಯಾಗಿಟ್ಟು ಕೊಂಡು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬರುವ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಶೋಷಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋದಾಗ ಸರಿಯಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಕೆಲವು ವೈದ್ಯರು ಕೊಡುವು ದಿಲ್ಲ. ಈ ರೀತಿ ಬಡವರ ಶೋಷಣೆ ಕೆಲವು ಖಾಸಗಿ ದವಾಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಈ ಬರಹವನ್ನಾದರೂ ಓದಿ ವೈದ್ಯರು ಎಚ್ಚೆತ್ತು ಕೊಳ್ಳಲಿ.

ಘೂಲಿಹಳ್ಳಿ — *ಹೆಚ್.ಎಮ್.ಬಸವರಾಜು*

ಮನುಕುಲದ ಮಹಾಶತ್ರು

'ಮನುಕುಲದ ಮಹಾಶತ್ರು' ಲೇಖನ ಏಡ್ಸ್‌ನ ಕ್ರೂರ ಮುಖವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿತು. ನಿಜಕ್ಕೂ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಮಹಾಮಾರಿಯೇ ಸರಿ. ಈಗುಳಿದಿರು ವುದು ಇದನ್ನು ಬಾರದ ಹಾಗೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಚಳ್ಳಕೆರೆ. — *ಉಮೇಶ*

ಹಣಕ್ಕಾಗಿ ಹೆಣಗಳ ಮಾರಾಟ

ಈ ಲೇಖನ ಮನ ಕಲಕುವಂತಹದ್ದು, ಹಣದ ಧಾಹಕ್ಕಾಗಿ ಶವಗಳನ್ನೇ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಅಮಾನವೀಯ. ಮನುಷ್ಯತ್ವಕ್ಕೇ ಸವಾಲು.

ನೆಲಮಂಗಲ — *ಪ್ರಭಾಕರ*

ಮನಸ್ಸಿನ ಮುಖಗಳು

ಮನುಷ್ಯನ ಮನಸ್ಸಿನ ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಈ ಲೇಖನ ತಿಳಿಸಿತು. ಇದನ್ನು ಓದಿ ನಾವು ಎಂಥ ಮನಸ್ಸು ಹೊಂದಿರುವೆವು ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವೇ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ನೆರವು ನೀಡಿತು.

ಶಿವಮೊಗ್ಗ — *ಜಯಕುಮಾರ*
ಬೆಂಗಳೂರು — *ರಾಧಾಕೃಷ್ಣ*

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಲೇಖನಗಳು

'ಜೀವನಾಡಿ' ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿನ ವೈದ್ಯ ಕೀಯ ಲೇಖನಗಳು ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿವೆ. ಮುಂಬರುವ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನರರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ (ನರದೌರ್ಬಲ್ಯ) ಲೇಖನ ಪ್ರಕಟ ಮಾಡಿದರೆ ತುಂಬಾ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ.

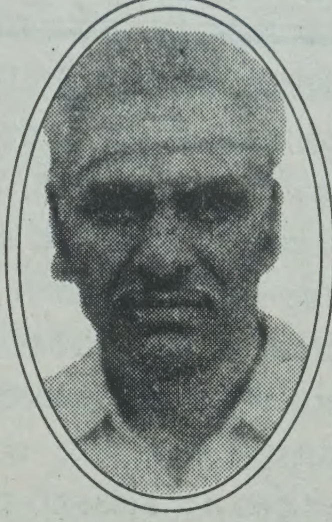
ಬದನವಾಳು. — *ಬಿ.ಸಿ.ಬಸವರಾಜಶಾಸ್ತ್ರಿ*

ಲೇಖನಗಳು ಆರೋಗ್ಯ ಪೋಷಿಸುತ್ತಿವೆ

'ಜೀವನಾಡಿ'ಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತಿರುವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಲೇಖನಗಳು ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿವೆ. ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಓದಿದ ಮೇಲೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ಬಾಳುಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಓದುತ್ತ ಎಲ್ಲರೂ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತಾಗಲಿ.

ಹಾನಗಲ್ — *ಎಂ.ಎಲ್.ಮಹದೇವಪ್ಪ*

ಜೀವಧಾರೆ



ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು : ಸ. ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಲಿರುವ

ಕ್ಷಯರೋಗ

೧೦ನೇ ತಾರೀಖು, ಜೂನ್ ತಿಂಗಳ ೧೯೯೯ರಂದು ಹೊಸ ದೆಹಲಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಮ್ಮಟ ಜರುಗಿತು. ಕಮ್ಮಟಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಜನ ಕ್ಷಯರೋಗ ತಜ್ಞರು ಬಂದಿದ್ದರು. ಅಂದು ದೇಶದ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವಾ ಡೈರೆಕ್ಟರರು ಒಂದು ಕಟು ಸತ್ಯವನ್ನು ಪಿಸುಗುಟ್ಟಿದರು. ಅವರು ಅಂದು ಹೇಳಿದ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಬೆಳೆಯತ್ತಲಿದೆ. ಇದನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ ಪ್ರತಿ ಭಾರತೀಯನು, ಅದರಲ್ಲೂ ಸುಶಿಕ್ಷಿತರು ತಲೆ ತಗ್ಗಿಸಬೇಕು. ಯಾವದೇ ಮುಂದುವರಿದ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಇಂದು ಕ್ಷಯರೋಗ ಹೇಳ ಹೆಸರಿಲ್ಲದಂತೆ ಕಣ್ಮರೆ ಆಗುತ್ತಲಿದೆ. ಆದರೆ ಬುದ್ಧಿವಂತರೆಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯರೋಗ ಬೆಳೆಯುತ್ತಲಿದೆ.

ಅಂದು ಹೊರಬಿದ್ದ ಅಂಕಿ-ಅಂಶಗಳು ಭಯ ಭೀತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಿವೆ.

೧. ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿನ ಕ್ಷಯರೋಗಿಗಳ ಒಂದು ಕಾಲಾಂಶದಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳು ಭಾರತದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ.

೨. ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ೫೦೦,೦೦೦ ಜನ ಕ್ಷಯರೋಗಿಗಳು ಮರಣ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವರು,

೩. ಪ್ರಾರಂಭದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯರೋಗದ ಔಷಧ ಉಪಚಾರಗಳಿಂದ ಹತ್ತು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ನಾಲ್ವರು ಗುಣ ಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದು ಹೊಸ ಹೊಸ ಶಕ್ತಿಯುತ ಮದ್ದುಗಳು ಲಭ್ಯವಾಗಿರುವದರಿಂದ ಹತ್ತು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಎಂಟು ಜನ ಗುಣ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಸರಕಾರಿ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿದ ಅಂಕಿ-ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ೨೫ ಲಕ್ಷ ಜನರು ಕ್ಷಯದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವರು ಎಂದಾಗುವದು. ನಿಜವಾದ ಅಂಕಿ-ಅಂಶಗಳು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರಬಹುದು.

ಯಾವುದೇ ಮದ್ದಿರಲಿ. ಎಷ್ಟೇ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿರಲಿ ಅದು ಪ್ರತಿಶತ ಎಲ್ಲ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವದು ಎಂದು ವಿವರಿಸಬಹುದು. ಆದರೂ ರೋಗಪ್ರತಿಬಂಧ ಈ ಎಲ್ಲ ವಿಧಾನಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಶ್ರೇಷ್ಠ. ಈ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಸರ್ಕಾರಿ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಮಂತ್ರ ಹೇಳಿದಂತೆ ಭಾಷಣ ಮಾಡುವರು. ಆದರೆ ಪ್ರತಿಬಂಧಕೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಇನ್ನೂ ಯೋಚಿಸಿಲ್ಲ, ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ತಂದಿಲ್ಲ.

ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕೊಡುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಚಾರದ ನೂರನೆಯ ಒಂದು ಪಾಲನ್ನು ಸಹ ಈ ರೋಗ ಪಡೆದಿಲ್ಲ. ಇದು ನಮ್ಮ ದುರ್ಭಾಗ್ಯ.



ಸುಖಮಯ ಜೀವನ ನಡೆಸುವ ಬಗೆ

● ಸುನಂದಾ ಶಿ. ತಿಗಡಿಮಠ, ಧಾರವಾಡ

ನಾವು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಬೇರೆಯವರೊಡನೆ ಸಹಬಾಳ್ವೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕಾದುದು ನಿಸರ್ಗ ನಿಯಮ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಸಹಾಯ ಗುಟ್ಟಾಗಿರಬೇಕು. ನಾವು ಮಾಡಿರುವ ಸಹಾಯವನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಮರೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಯಾಕೆಂದರೆ, ಈಗೀಗ ಸಹಾಯ, ಉಪಕಾರ ಮಾಡಿದವರನ್ನು ಯಾರೂ ನೆನೆಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆ ಕಷ್ಟ ಬಂದಾಗ ತೃಣ ಮಾತ್ರ ಸಹಾಯವನ್ನೂ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ನಾವು ಅವರಿಗಾಗಿ ಮಾಡಿರುವ ಸಹಾಯ, ಉಪಕಾರದ ನೆನಪು ನಮಗಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಜಿಗುಪ್ಸೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಈ ಜಿಗುಪ್ಸೆ ತುಂಬಾ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ, ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬಲ್ಲದು. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಇಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಸಹಾಯವನ್ನೇ ಮಾಡದೇ ಇರುವುದು ಮಾನವೀಯತೆಯಲ್ಲ. ನಾವು ಮಾಡುವ ಅಲ್ಪ ಸಹಾಯ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ನರನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ನವೋಲ್ಲಾಸ, ಸಂತೋಷ, ಸಂತೃಪ್ತಿಯ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಂದ ನಾವು ಸಹಾಯ ಪಡೆದುಕೊಂಡರೆ ಅವರಿಗೆ ನಾವು ಕೃತಜ್ಞರಾಗಿರುವುದು ಸುಸಂಸ್ಕೃತ ಜೀವನದ ಲಕ್ಷಣ. ಬದಲಿಗೆ ನಾವು ಕೃತಘ್ನತೆ ತೋರಿದರೆ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೇ ಮಾರಕ. ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರ ಹಾಗೂ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಿಯೊಂದಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದಿರಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಇದೇ ಮೂಲ. ದ್ವೇಷ, ಕೋಪ, ಜಿಗುಪ್ಸೆ, ಅಸೂಯೆಗಳು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಘಟಕಗಳು.

೧೭ನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ದೊರೆತ ಕೆಲವು ವಿಚಾರಗಳು ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರವಾಗಿವೆ. ಹಲವು ಜನರಲ್ಲಿ ಸಾವಿನ ನಂತರ ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಹಳ ದಪ್ಪವಾಗಿ ಎತ್ತಿನ ಹೃದಯದಂತಾಗಿದ್ದವು. ಪರಿಶೀಲಿಸಿದಾಗ ಅವರು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಏರುಪೇರುಗಳನ್ನು ಕಂಡು, ಮಾನಸಿಕ ದುಃಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ್ದರು. ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಅದರ ಪ್ರಭಾವ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ತುಂಬಾ ಕೆಲಸ ಬಂದಾಗ ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಾಗುತ್ತವೆ. ಹೆದರಿಕೆಯಾದಾಗ ಉಸಿರಾಟ ಜೋರಾಗುತ್ತದೆ, ಹಾಗೂ ಎದೆ ಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಟ್ಟ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ ಕಿವಿ ಬಿಸಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಸಂತೋಷಗೊಂಡಾಗ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ನೀರು ಬಂದರೆ, ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರಿಗೆ ದುಃಖವಾದಾಗ ನೀರು ಬರುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ನಾನಾ ರೀತಿಯ ಪರಿವರ್ತನೆಗಳು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಆಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ.

ಯಾವ ಒಂದು ತತ್ವವು ವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಮಾಜವನ್ನು ಸುವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ, ಸುಂದರವಾಗಿ ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಬಲ್ಲದೋ, ರಕ್ಷಿಸಬಲ್ಲದೋ ಅದುವೇ ಧರ್ಮ. ಧರ್ಮದ ಮೂಲ ತಿರುಳು 'ದಯೆ' ಅಥವಾ 'ಕರುಣೆ'. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಿಯನ್ನು ಕರುಣೆಯಿಂದ ನೋಡಬೇಕು. ಅದುವೇ ಧರ್ಮ. 'ಧರ್ಮೋ ರಕ್ಷತಿ ರಕ್ಷಿತಃ' ನಾವು ಯಾವುದನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವೆವೋ ಅದು ಸಹ ನಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಧರ್ಮ. ಜಗತ್ತಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಧರ್ಮವು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಹೇಳುವ ರೀತಿ ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ ಅಷ್ಟೇ.

ಅದೇ ತಾನೇ ಜನಿಸಿದ ಮಗುವಿಗೆ ತನ್ನ ಜಾತಿ, ಧರ್ಮ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವ ಧರ್ಮದ ಅಡಿಪಾಯದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತೇವೆಯೋ ಅದು ಅದರಂತೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಅದೇ ತನ್ನ ಧರ್ಮ ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ.

ಹೀಗೆ, ದೇವರೊಂದಿಗೆ ಬಂದು, ದೇವರೊಂದಿಗೆ ಬೆಳೆದು, ದೇವರನ್ನೇ ಕಂಡು ಅನುಭವಿಸಿ, ದೇವರೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ಮತ್ತೇ ದೇಹಾತೀತ ಬದುಕನ್ನು ಪಡೆಯುವುದೇ ಜೀವನದ ಮುಖ್ಯ ಗುರಿ. ಈ ಗುರಿಯ ಸಾಧನೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಮಾರ್ಗವೇ ಧರ್ಮ. ''ದೇವರು ಎಲ್ಲರೊಳಗಿದ್ದರೂ, ಎಲ್ಲರೂ ದೇವರೊಳಗಿರುವುದಿಲ್ಲ''. ಹೀಗೆ, ಧರ್ಮದ ದಾರಿಹಲವಿದ್ದರೂ ಗುರಿ ಮಾತ್ರ ಒಂದೇ. ಹೃನ್ಮನ ಚಿಂತನದಿಂದ ಅಂತರ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ದೇವರನ್ನು ಕಾಣುವುದು; ದಯೆ, ಧರ್ಮ, ಕರುಣೆ, ದೇವರು, ಅಂತರಂಗ ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ನಾವು ನಂಬಲೇಬೇಕು. 'ವೈದ್ಯನ ನಂತರ ದೇವರೇ ಗತಿ'. ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಸಂತೋಷದಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಯಾವ ಚಿಂತೆಗಳೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ; ಈ ಸುಖ, ಸಂತೋಷ ಯಾವಾಗಲೂ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸುಖ, ದುಃಖಗಳು, ಹಗಲು, ರಾತ್ರಿಗಳಂತೆ. ದುಃಖ, ಕಷ್ಟ ಬಂದಾಗ ಮಾತ್ರ ಮೇಲಿನ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಒಂದು ಕ್ಷಣವಾದರೂ ನಾವು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ದೇವರ ಬಗೆಗೆ ಎಲ್ಲರ ದೃಷ್ಟಿ, ನಂಬಿಕೆ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೆಂಡತಿ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ ಗಂಡನೇ ದೇವರು, ಸನ್ಯಾಸಿ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ ದೇವರು ದೊಡ್ಡವನು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ ಗುರುವೇ ದೇವರು, ಕವಿ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ ಸೃಷ್ಟಿಯೇ ದೇವರು, ರೋಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ ವೈದ್ಯನೇ ದೇವರು ಎಂದು.

ನಾವು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ, ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ಇರಬೇಕಾದರೆ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಇರಬೇಕು. ಸಂತೋಷದಿಂದ ಇರಲು ನಾನಾ ರೀತಿಯ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ನಿಜವಾದ ಮನುಷ್ಯರಾಗಬೇಕಾದರೆ ನಮಗೆ ದುಃಖಗಳು ಬರಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಅತೀ ಅವಶ್ಯ. ಅದರಿಂದಲೇ ಮುಂದಿನ ದಾರಿ ಸುಗಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಸುಖದ ಸವಿ, ಸಂತೋಷದ ಮಹತ್ವವು ದುಃಖದ ಅರಿವಿನಿಂದಲೇ ನಮಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸುಖ ಸಂಪಾದಿಸಲು ನಾವು ಪರಿಶುದ್ಧ ಮನಸಿನವರಾಗಿರಬೇಕು. ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಇರುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು, ಸ್ಥಿರ ಬುದ್ಧಿ ಹೊಂದಿರಬೇಕು, ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಪ್ರೀತಿ, ವಿಶ್ವಾಸ, ಸಹಬಾಳ್ವೆ, ಪರೋಪಕಾರ ಹಾಗೂ ಸೇವಾ ಮನೋಭಾವನೆ ಹೊಂದಿದ ವರಾಗಿರಬೇಕು. ಆಗ ನಮ್ಮ ತನು, ಮನ, ಪರಿಶುದ್ಧಗೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯಕರ, ಸಂತಸದ ಜೀವನ ನಡೆಸಬಹುದು. ★

ಆ ರೋ ಗ್ಯ ವಾ ರ್ತೆ

ರಾಜಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಫ್ಲೂರೋಸಿಸ್ ಹಾವಳಿ

ಫ್ಲೂರೋಸಿಸ್ ಒಂದು ರೋಗ. ಈ ರೋಗ ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲ ದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಕಂಡಿದೆ. ಭಾರತದ ಹತ್ತಾರು ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮನೆ ಮಾಡಿದೆ. ನಮ್ಮ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿಯೂ ಇದು ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತಿದೆ. ಧಾರವಾಡ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಮುಂಡರಗಿ, ಬಾಗಲಕೋಟೆ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಇಳಕಲ್ಲು, ಬೆಳಗಾವಿಯ ಅಕ್ಕತಂಗೆರಹಾಳ, ಗದುಗಿನ ಹಲವಾರು ಗ್ರಾಮಗಳು, ಮಂಡ್ಯ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಕೆಲವು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಫ್ಲೂರೋಸಿಸ್ ಬೇರೂರಿದೆ.

ಈ ರೋಗದ ತೊಂದರೆ ಪಂಜಾಬ್ ಹಾಗೂ ರಾಜಸ್ಥಾನದ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತವಾಗಿದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಡೆದ ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿ ರಾಜಸ್ಥಾನದ ವಿಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಮಂತ್ರಿಗಳಾದ ಶ್ರೀಮತಿ ಝಾಕಿಯಾ ಇನಮ್ಮ ಅವರು ಅಲ್ಲಿಯ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದರು. ಅವರ ಹೇಳಿಕೆಯಂತೆ ಇಡೀ ರಾಜ್ಯದ ಪ್ರತಿಶತ ೫೦ರಷ್ಟು ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಫ್ಲೂರೋಸಿಸ್ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತಿದೆಯಂತೆ. ಅಂದಾಜು ೧೪೦೦೦ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಅತಿಯಾಗಿದೆ. ವಾಸ್ತವ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ರೋಗ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದ ಹಳ್ಳಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಇನ್ನೂ ಅಧಿಕ. ಅಷ್ಟು ಭಯಾನಕವಾಗಿದೆ ಈ ರೋಗದ ಹಾವಳಿ.

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಫ್ಲೂರೈಡ ಲವಣಗಳು ಸಂಗ್ರಹವಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ, ಅಶಕ್ತತೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ಹಸಿಯದಿರುವಿಕೆ, ಕೈಕಾಲು ಬಳಬಳ ಅನ್ನುವಿಕೆ, ನಿರಾಸಕ್ತಿಗಳು ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಬರಬರುತ್ತ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಶಕ್ತಿಹೀನವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ದೇಹದ ಎಲುಬುಗಳಲ್ಲಿ ಫ್ಲೂರೈಡ ಲವಣ ಸೇರಿ ಅವು ಬಿರುಸಾಗುತ್ತವೆ. ಬಿರುಸಾಗುವದರೊಡನೆ ಚಕ್ಕಳೆ ಹಾರುತ್ತವೆ, ಪಿಸುಕಾಗುತ್ತವೆ, ಬರಬರುತ್ತ ಮಣಿಯುತ್ತವೆ. ಕತ್ತು, ಬೆನ್ನುಗಳ ಮಣಿಕಟ್ಟುಗಳು, ಸಂದುಗಳು ಬೆಸೆದುಕೊಂಡಂತಾಗಿ ಒಂದೇ ಎಲುಬಿನಂತಾಗುವವು. ಆಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಚಲನೆ, ಬೆನ್ನಿನ, ಸೊಂಟದ ಚಲನೆಗಳು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲ ಕೂಡಿ ರೋಗಿಗಳು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಮುದಿತನದಲ್ಲಿ ಕಾಲಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಕಂಡು ಕನ್ಯಾಪಿತರು ತಮ್ಮ ಕುವರಿಯರನ್ನು ಈ ರೋಗವಿದ್ದ ಹಳ್ಳಿಗಳಿಗೆ ಮದುವೆ ಮಾಡಲು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾರೆ. ರೋಗ ಕೇವಲ ಮನುಷ್ಯರನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪೀಡಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದೇನಲ್ಲ. ಆ ನೀರು ಕುಡಿದ ಆಕಳು, ಎಮ್ಮೆ, ನಾಯಿ, ಬೆಕ್ಕು, ಪಶು-ಪಕ್ಷಿಗಳೂ ಬಳಲುತ್ತವೆ.

ಭೂಮಿಯ ಆಳವಾದ ಪದರುಗಳಲ್ಲಿ ಫ್ಲೂರೈಡ ಲವಣಗಳು ಅಧಿಕವಾಗಿವೆ. ನೀರು ಆಳವಾದ ಪದರುಗಳಿಂದ ಮೇಲೇರಿ ಬರುವಾಗ ಲವಣಗಳನ್ನು ಕರಗಿಸಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ರೋಗ ಬಂದೇ ಬರುತ್ತದೆ.

ಎಷ್ಟೆಷ್ಟೋ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆದಿವೆ, ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಆದರೆ ಇಂದಿಗೂ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಉಪಚಾರ ಎಂಬುದು ದೊರೆತಿಲ್ಲ. ಫ್ಲೂರೋಸಿಸ್ ಒಂದು ಸಲ ದೇಹ ಸೇರಿದರೆ ಮುಗಿಯಿತು. ಅದು ಹೊರಬರುವದಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ರೋಗಿಯು ಕೊನೆತನಕ ಬಳಲಬೇಕಾಗುವದು.

ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಫ್ಲೂರೈಡ ಲವಣಗಳು ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿದರೆ ಹಲ್ಲು ಬಹಳ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಆಗ ಕಲ್ಲನ್ನೂ ಅಗಿಯಬಹುದು ಎಂಬ ಮಾತು ಬರುತ್ತಿದ್ದವು. ಈ ತಿಳುವಳಿಕೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆಯೇ ಹತ್ತಾರು ಕಂಪನಿಗಳು ತಾವು ತಯಾರಿಸಿದ ದಂತ ಉಜ್ಜುವ ಪೇಸ್ಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಫ್ಲೂರೈಡ ಲವಣ ಸೇರಿಸಿ ಜಾಸ್ತಿ ಹಣ ಕೀಳತೊಡಗಿದವು. ಹಲ್ಲು ಹುಳುಕಾಗುವದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಮಾತನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಅದು ನಿಜವಲ್ಲ. ಬಾಗಲಕೋಟೆಯ ದಂತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಇದರ ಮೇಲೆ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಜರುಗುತ್ತಿವೆ. ಅಲ್ಲಿಯ ಪ್ರಿನ್ಸಿಪಾಲರು ಇದರಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ ಆಸಕ್ತಿ ವಹಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಹೇಳಿಕೆ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಕಂಪನಿಗಳಿಗೆ ತೀರ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಫ್ಲೂರೆಡ ಸೇರಿದ ಹಲ್ಲು ಬಿರುಸಾಗಬಹುದು. ಇಂಥ ಹಲ್ಲುಗಳು ಪಿಸುಕಾಗಿ ಚಕ್ಕಳೆ ಹಾರುವದು ಹೆಚ್ಚು. ಆಗ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಹುಳುಕು ಬೇಗನೇ ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಕಳಚಿ ಬೀಳುತ್ತವೆ. ಕಾರಣ ಈ ಲವಣ ಹಲ್ಲು ರಕ್ಷಕ ಎನ್ನಲು ಬಾರದು.

ಸರಕಾರಗಳು ಜನರನ್ನು ಈ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಪಾರು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪುಟ್ಟಪರ್ತಿಯ ಶ್ರೀ ಸಾಯಿಬಾಬ ಇಡೀ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಜನರಿಗೆ ಫ್ಲೂರೈಡ ಮುಕ್ತ ನೀರು ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುವ ಸಾಹಸ ಮಾಡಿ ಯಶಸ್ವಿ ಆಗಿದ್ದಾರೆ. ಈ ವಿಧದಿಂದ ಅವರು ದೇವರೇ ನಿಜ.

ನೂರಾರು ಹಸುಗಳ ಸಾವು

ಈ ಘಟನೆ ನಡೆದದ್ದು ರಾಜಸ್ಥಾನದ ಮರುಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ. ಇದೇ ವರ್ಷದ ಮೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ. ಮರುಭೂಮಿ ಎಂದ ಮೇಲೆ ನೀರಿನ ಬವಣೆ ಇದ್ದದ್ದೇ. ಮೇ ತಿಂಗಳೆಂದ ಮೇಲೆ ಬಿಸಿಲಿನ ಬೇಗೆ ವಿಪರೀತವೇ. ಇದೇನೂ ಹೊಸದಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈ ವರ್ಷದ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನೂರಾರು ಹಸುಗಳು ಮರಣ ಹೊಂದಿದವು.

ಇದೇನು ? ಇದು ಹೊಸ ರೋಗವೇ ? ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನಲ್ಲಿ ಜರುಗಿದ ಹಸುವಿನ ಹುಚ್ಚು ರೋಗದಂಥ ರೋಗವೇ ? ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಯಾವದಾದರೂ ವಿಷ ಸೇರಿಕೊಂಡಿದೆಯೇ ? ಇದಾವುದೂ ಅಲ್ಲದೆ, ವಾತಾವರಣದ ಶಕೆಯಿಂದ ಹಸುಗಳು ಮರಣ ಹೊಂದಿದವೇ ?

ಯಾವುದನ್ನೂ ಯಾರೂ ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಹೇಳಿಲ್ಲ. ಸರಕಾರಗಳು ತೆಪ್ಪಗಿವೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಜನರು ಬೇಗನೇ ಬೇರೆ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಿಷಯ ಮರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈಗ ಆದದ್ದೂ ಅಷ್ಟೇ.

ಜನರು ಇನ್ನು ಮುಂದೆಯೂ ಹೀಗೆ-ಸುಮ್ಮನೇ ಇರುವದು ಒಳ್ಳೆಯದೇ ? ಸಂಶೋಧನೆ ಬೇಡವೇ ?

ಕೃತ್ರಿಮ ಹಾಲು

ಆಹಾರ ಕಲಬೆರಕೆ ಆಕಾಶದಷ್ಟು ವಿಸ್ತಾರ, ಸಾಗರದಷ್ಟು ಆಳ. ಅಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ ಉಸುಕು, ಸಕ್ಕರೆಯಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣ, ತಿನ್ನುವ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಡಿಸೈಲ್, ಚಹಾ ಪುಡಿಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿಗೆ ಪುಡಿ, ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ನೀರು, ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ದನದ ಚರಬಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಈಗ ಹೊಸದೇನಲ್ಲ. ಈಗ ಕೃತ್ರಿಮ ಹಾಲು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿದೆ.

ಕೃತ್ರಿಮ ಹಾಲು ತಯಾರಿಸಲು ಹಲವಾರು ವಿಧ. ದ್ರೋಣಾಚಾರ್ಯರು ತಯಾರಿಸಿದಂತೆ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಈಗ ಹಿಟ್ಟಿನ ಬದಲಾಗಿ ಸಬಕಾರದ ನೀರು, ಯೂರಿಯಾ ಗೊಬ್ಬರ ಮೊದಲಾದವು ಬಳಕೆ ಯಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಲಿವೆ. ಇಂಥ ಹಾಲು ಸೇವಿಸಿದ ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೂ ಜನರು ಕರುಳಲ್ಲಿ ರಂಧ್ರ ಬಿದ್ದು ಸಾಯುತ್ತಿರುವರು. ಆದರೆ ಕಲಬೆರಕೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆ ಇಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆ ಹಣ ಬಂದರೆ ಸಾಕು.



ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಇದು ಅತಿಯಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಆ ಸರಕಾರ ಗಲ್ಲಿಗೊಂದು ಹಾಲು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ಕೇಂದ್ರ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಹೈಕೋರ್ಟ್ ಆದೇಶ ಇತ್ತಿದೆ. ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯಕ್ಕೆ ಇಂಥ ಕರಾಳ ದಿನಗಳು ಬರಬಾರದೆಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವದು ಒಳಿತು.

ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಪರಿಷತ್ತಿನ ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಡಾ. ಸಿ. ಡಿ. ಪಾಟೀಲರು ಕಲಬೆರಕೆ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವ ಜ್ಞಾನ ಹಂಚುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವರು. ಇದರ ಸಲುವಾಗಿ ಅವರು ಒಂದು ಪರೀಕ್ಷಾ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನೇ ರೂಪಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಬೆಂಝೀನ್-ಪುಪ್ಪುಸದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್



ಮೊನ್ನೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಓರ್ವ ಪರಿಸರ ತಜ್ಞರು ಭೇಟಿಯಾಗಿದ್ದರು. ನಮ್ಮಿಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಚರ್ಚೆ ನಡೆದಾಗ ಅವರು ಬಲು ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ನನ್ನ ಗಮನಕ್ಕೆ ತಂದರು. ಅವರ ಅಧ್ಯಯನದಂತೆ ಆರು ಬಸ್ಸು / ಟ್ರಕ್ಕುಗಳು ಓಡಿದರೆ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಕಶ್ಮಲಗಳು ಹೊರಬರುವವೋ ಅಷ್ಟು ಕಶ್ಮಲಗಳು ಕೇವಲ ಒಂದು ಕಾರನ್ನು ಓಡಿಸಿದರೆ ಹೊರಬೀಳುವುವು. ಹನ್ನೆರಡು ಕಾರುಗಳನ್ನು ಓಡಿಸಿ ಹುಟ್ಟಿಸ ಬಹುದಾದಷ್ಟು ಕಶ್ಮಲಗಳನ್ನು ಕೇವಲ ಒಂದು ದ್ವಿಚಕ್ರ ಎಂಜಿನ್ ವಾಹನ ಉಗುಳುತ್ತದೆ. ಶಹರ ದಲ್ಲಿ ಒಂದು ದ್ವಿಚಕ್ರ ವಾಹನ ಓಡಿದರೆ ೭೨ ಬಸ್ಸು ಗಳು ಓಡಿದಂತೆ ಇಲ್ಲವೆ ೧೨ ಕಾರುಗಳು ಓಡಿದಂತೆ!

ಪೆಟ್ರೋಲ್ ಅಥವಾ ಡೀಸಲ್ ಬಳಸಿ ಓಡುವ ವಾಹನ ಹವೆಯನ್ನು ಕಶ್ಮಲ ಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಅಂಥ ಕಶ್ಮಲಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಂಝೀನ್ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಕಶ್ಮಲ.

ಬೆಂಝೀನ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕಾರಕವೆಂಬುದು ನೂರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿತು. ಬೆಂಝೀನ್ ಘಟಕ ಹವೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ವಿಧಗಳಿಂದ ಸೇರಲು ಸಾಧ್ಯ. ಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ವಾಹನಗಳಲ್ಲಿ ಸುಡುವ ಪೆಟ್ರೋಲ್ ಹಾಗೂ ಡೀಸೆಲ್‌ಗಳು. ನಾವು ಬಳಸುವ ಪೆಟ್ರೋಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಬೆಂಝೀನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಪ್ರತಿ ಶತ ೨ರಿಂದ ೫ರಷ್ಟು ಇದೆ. ಇದು ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ಪ್ರತಿ ಶತ ೫ಕ್ಕಿಂತಾ ಜಾಸ್ತಿ ಆಗಕೂಡದು. ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ನಿಯಮದಂತೆ ಅದು ಪ್ರತಿ ಶತ '೧'ನ್ನೂ ದಾಟಬಾರದು.

ಭಾರತದ ಮುಖ್ಯ ಶಹರಗಳಲ್ಲಿಯ ಹವೆ ಬೆಂಝೀನಿನಿಂದ ಕಶ್ಮಲಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ೪೦ರಿಂದ ೬೦ ಪಿ. ಪಿ. ಎಂ. ದಾಟುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟು ಬೆಂಝೀನ್, ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ಪುಪ್ಪುಸ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತರುತ್ತದೆ. ನಿತ್ಯವೂ ಶಹರಗಳಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವ ನಾಗರಿಕರ ಗೋಳು ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವೇ?

ಸುದೀರ್ಘ ಪ್ರಯಾಣಿಕರು ಹಾಗೂ ಅವರ ಹೃದಯ



ಸುದೀರ್ಘ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವವರು ಕಾರು, ವಿಮಾನ, ರೈಲ್ವೆ, ಸುಖಾಸೀನ ಬಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ವಾಹನಗಳನ್ನು ಆರಾಮ ಹೆಚ್ಚಾಗುವಂತೆ ರಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಏನೆಲ್ಲ ಮಾಡಿದರೂ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆರು ತಾಸುಗಳವರೆಗೆ ಕುಳಿತ ಆಸನದಲ್ಲಿಯೇ ಕೂಡ್ರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ತಾಸುಗಟ್ಟಲೆ ಕೂಡ್ರುವದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.

ಒಂದೇ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಹೊತ್ತಿನವರೆಗೆ ಕುಳಿತಾಗ ತೊಡೆ ಹಾಗೂ ಪಿಂಡರಿಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುವದು. ಒತ್ತಡದಿಂದ ಆಳವಾದ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿದ್ದ ನೀಲೆಗಳು ಕುಸಿಯುತ್ತವೆ. ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಮಂದವಾಗುವದು. ಆಗ ನೀಲೆಗಳ ರಕ್ತ ಕರಣೆಗಟ್ಟುವದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದನ್ನೇ ವೈದ್ಯರು 'ಥ್ರೊಂಬೋಸಿಸ್' ಎನ್ನುವರು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಥ್ರೊಂಬೋಸಿಸ್ ಆಗಿಯೇ ಬಿಟ್ಟರೆ ಅದು ಭಯಾನಕ. ಹೀಗೆ ತಯಾರಾದ ಥ್ರೊಂಬಸ್ ಬೇಗನೇ ಕಳಚಿಕೊಂಡು ಹೃದಯದ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳನ್ನು ಬಂದು ಮಾಡಬಹುದು. ಆಗ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮರಣ ಹೊಂದಬಹುದು.

ಇಂಥ ಅನಾಹುತ ತಪ್ಪಲೆಂದು ಪ್ರಯಾಣಿಕರು ಕೆಲವು ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ಎರಡು-ಮೂರು ತಾಸಿಗೊಮ್ಮೆ ತಮ್ಮ ಆಸನಲ್ಲಿಯೇ ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ನಾಲ್ಕಾರು ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟು ನಡೆಯಬೇಕು. ಕುಳಿತಲ್ಲಿಯೇ ಕಾಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ತಿಕ್ಕಬೇಕು.

ಇಂಥ ಸುಲಭ ಹಾಗೂ ಸರಳ ವಿಧಾನಗಳು ಹೃದಯಾಘಾತ ತಡೆಯಬಲ್ಲವು.

ಚಾಕಲೇಟ್ ಸೇವಿಸಿರಿ, ಆರೋಗ್ಯ ಹೊಂದಿರಿ



⇒ ಚಾಕಲೇಟ್ ಆರೋಗ್ಯಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಸ್ಟ್ಯಾಂಡರ್ಡ್ ಡೇರಿ ಮಿಲ್ಕ್ ಬಾರ್‌ನಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನ ಶೇ ೨೦% ರಷ್ಟನ್ನು ಅದು ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ.

⇒ ಸಾರಾಯಿ ಮತ್ತು ಸಿಗರೇಟ್‌ನಂತೆ ಚಾಕಲೇಟ್ ತಿನ್ನುವವರೂ ವ್ಯಸನಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಆಧಾರವಿಲ್ಲ.

⇒ ಚಾಕಲೇಟ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಕೋಕೋವಾ ಮೆದುಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ರಾಸಾಯನಿಕ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಾರಿಜುಆನಾದಂತೆಯೇ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.

⇒ ಚಾಕಲೇಟ್ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಕಪ್ಪು ಚುಕ್ಕೆ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ, ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಸಮಗ್ರ ದೇಹದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.

⇒ ಚಾಕಲೇಟ್ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದಾಗುವ ಸಂತೋಷ, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ತಂಡವೊಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ತಾಯಿ, ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹತ್ತು ಸೂತ್ರಗಳು



೧. ಎರಡು ಹೆರಿಗೆಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಅಂತರ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ೧೮ ವರ್ಷದೊಳಗೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸುವ ಮೂಲಕ ಮಹಿಳೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆ ಸಾಧ್ಯ.

೨.ಹೆರಿಗೆ ಕಾಲದ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಪೂರ್ವ ತಪಾಸಣೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಅಥವಾ ನುರಿತ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಂದ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು, ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ನರ್ಸ್ ಆಥವಾ ದಾಯಿಗಳಿಂದ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

೩.ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ನವಜಾತ ಶಿಶು ಪ್ರಥಮ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳು ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಯುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರಾಣಾಂತಿಕವಾಗಿರುವ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಕಾಪಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಮಗು ಜನಿಸಿದ ತಕ್ಷಣ ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು

೪.ಜನನದ ನಂತರದ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳು ಎದೆಹಾಲು ಮಗುವಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪೇಯ. ನಾಲ್ಕು ಅಥವಾ ಆರು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಎದೆ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಇತರ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುವುದು.

೫.ಮೂರು ವರ್ಷದ ಕೆಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಅಗತ್ಯ. ದಿನದಲ್ಲಿ ೫ ರಿಂದ ೬ ಬಾರಿ ಮಕ್ಕಳು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಚುಕಿದ ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಫ್ಯಾಟ್ ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ನೀಡಬೇಕು.

೬.ಅತಿಸಾರ ರೋಗದಿಂದ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳು ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೋಗದ ಫಲವಾಗಿ ಮಗುವಿನ ದೇಹದಿಂದ ಹೊರ ಹೋಗುವ ನೀರಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ತಾಯಿಯ ಎದೆಹಾಲು, ಬೇಳೆ ಕುದಿಸಿದ ನೀರು, ಗಂಜಿ, ಮಜ್ಜಿಗೆಯಂಥ ದ್ರವರೂಪದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಇವು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಜೀವಜಲ ಕೊಡಬೇಕು. ಕಾಯಿಲೆ ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಗಂಭೀರವಾಗಿದ್ದರೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗುವುದು ಉತ್ತಮ.

೭.ಕನಿಷ್ಠ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಅಂಗವಿಕಲತೆ ಮತ್ತು ಮರಣಕ್ಕೆ ಮಾರಕವಾದ ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಮಗುವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಒಂದು ವರ್ಷದೊಳಗಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಲಸಿಕೆ ನೀಡಬೇಕು. ಮತ್ತು ೧೮ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುವರಿಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಿಸಬೇಕು. ಇದಲ್ಲದೆ ತಾಯಿಯಾಗಲಿರುವ ಪ್ರತಿ ಮಹಿಳೆಗೂ ಟಿಟಾನಸ್ ವಿರುದ್ಧ ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸಬೇಕು.

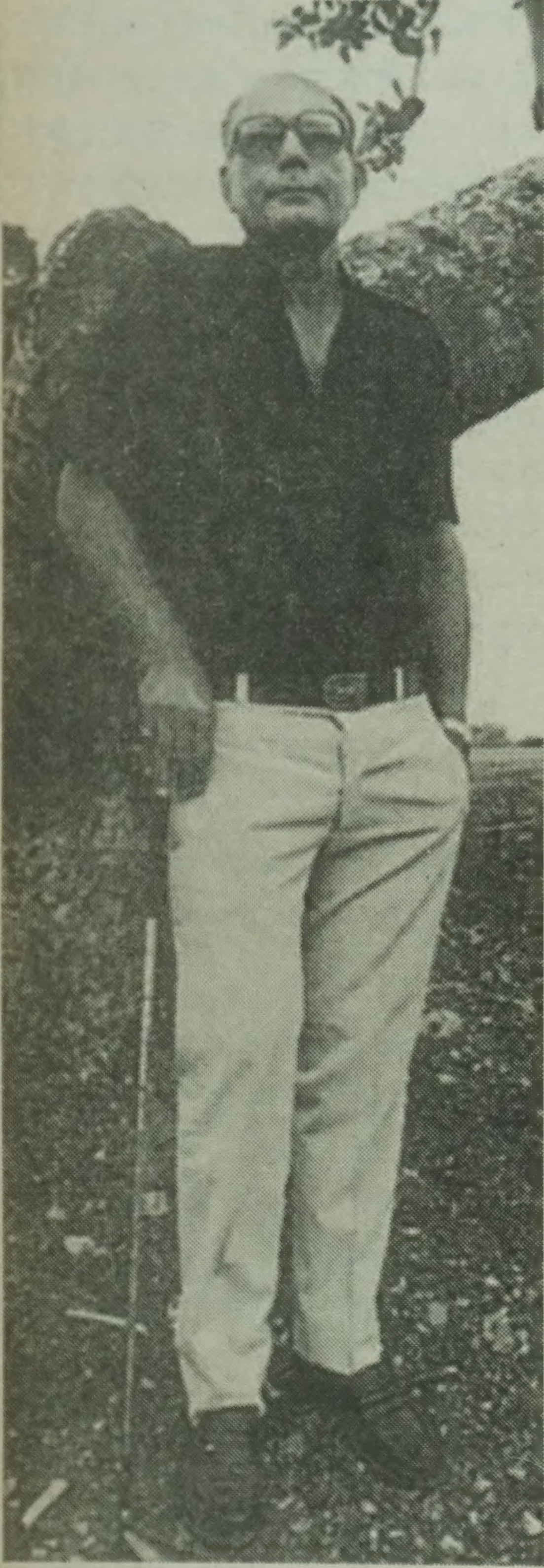
೮.ಕೆಮ್ಮು ಮಗುವಿಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕ ಕೆಮ್ಮು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಶೀತ ಇರುವ ಮಗುವು ಹೆಚ್ಚು ದ್ರವ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನೀರು ಸೇವಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು.

೯.ಬಾಯಿ ಮೂಲಕ ರೋಗಾಣುಗಳು ದೇಹ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ರೋಗ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಕಕ್ಕಸು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಮೂಲಕ ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ. ಕಕ್ಕಸಿಗೆ ಹೋಗಿ ಬಂದ ನಂತರ ಮತ್ತು ಊಟ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ಕೈಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ರೋಗ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನೀರು ಶುದ್ಧವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು. ನೀರನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ ಆರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

೧೦.ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ತಡೆಯುತ್ತವೆ. ಕಾಯಿಲೆ ಗುಣವಾದ ನಂತರ ಮಗು ಮೊದಲಿನಂತೆ ಆಗಲು ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಆಹಾರ ನೀಡಬೇಕು. ಜನನದ ದಿನದಿಂದ ೩ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಮಗುವಿನ ತೂಕವನ್ನು ದಾಖಲಿಸಬೇಕು. ಎರಡು ತಿಂಗಳ ವರೆಗೆ ತೂಕದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ ಕಂಡುಬರದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಏನೋ ತೊಂದರೆಯಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ತಜ್ಞವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು.

ನಿವೃತ್ತಿ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ

ಡಾ. ಸಿ. ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್



ನಿವೃತ್ತಿ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವ ಅಥವಾ ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ಇತರ ಭಾವೋದ್ವೇಗದಿಂದ ಬಳಲುತಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಗುರುತಿಸಬೇಕು. ಅವು ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದರೆ, ಖಿನ್ನತೆ ನಿವಾರಕ ಮತ್ತು ಶಮನಕಾರಿ ಔಷದಗಳನ್ನು ಮೂರರಿಂದ ಆರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅವು ಅಲ್ಪಮಟ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಆಪ್ತ ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಾನ (ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್) ಹಾಗೂ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರ, ಆಸರೆ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ, ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿರಲು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹವ್ಯಾಸಗಳು, ಪಾರ್ಟ್ ಟೈಂ ಕೆಲಸಗಳು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಸಹ ವಯಸ್ಕರ ಜೊತೆ ಒಡನಾಟ, ಚರ್ಚೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ, ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಆಗಬೇಕು.

ನಿವೃತ್ತಿ ಯಾವುದೇ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಘಟ್ಟ. ಮೂವತ್ತರಿಂದ ಮೂವತ್ತೈದು ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಒಂದು ಇಲಾಖೆಯಲ್ಲಿ, ಒಂದು ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಈಗ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಡುವ ಸಂಧಿಕಾಲವೇ ಈ ನಿವೃತ್ತಿ. ವಯಸ್ಸು ಐವತ್ತೆಂಟಾಯಿತು, ಅಥವಾ ಅರವತ್ತಾಯಿತು. ಇನ್ನು ನೀವು ದುಡಿಯುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ, ಅಥವಾ ನಿಮಗೆ ದುಡಿಯಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿಗೆ ದುಡಿಮೆ ಸಾಕು. ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದುಕೊಂಡು ವಿರಮಿಸಿ ಎಂದು ಹೇಳುವ ಹಂತವೇ ನಿವೃತ್ತಿ. ತಾನು ಯಾವಾಗ ನಿವೃತ್ತಿ ಹೊಂದುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಗೊತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಿವೃತ್ತಿ ಸಮೀಪ ಬಂದಾಗ ಅಥವಾ ನಿವೃತ್ತರಾದಾಗ ಹಲವರು ಹಲವು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ನಿವೃತ್ತಿ ಸಂತೋಷವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಧನ್ಯತೆಯಿಂದ ಅವರು ನಿವೃತ್ತರಾಗಿ ನೆಮ್ಮದಿಯ ವಿಶ್ರಾಂತ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ನಿವೃತ್ತಿಯ ನಂತರ ಅನೇಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡು ಮೊದಲಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ರಿಯರಾಗುತ್ತಾರೆ: ಹಣ, ಕೀರ್ತಿ, ಸ್ಥಾನಮಾನಗಳನ್ನು ಗಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಲವರು ನಿವೃತ್ತಿಯಿಂದ ಸಂತೋಷಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ, ನಿವೃತ್ತರಾಗಲು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಬೇರೊಂದೆಡೆ ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಥವಾ ಹೊಸ ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಿವೃತ್ತಿ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳದೆ, ತಮ್ಮನ್ನು, ಇತರರನ್ನು ಶಪಿಸುತ್ತಾ ಗೊಣಗಾಡುತ್ತಾ ಜೀವನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಏನು ಮಾಡುವುದು, ಎಲ್ಲಿರುವುದು, ಹೇಗೆ ಸಮಯವನ್ನು ಕಳೆಯುವುದು, ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾನ ಮರ್ಯಾದೆಗಳಿಲ್ಲವೆಂದು ಕೊರಗುವುದು, ಭಯ, ಕೋಪ, ದುಃಖ, ಅಸಹಾಯಕತೆಗಳಿಂದ ಪರಿತಪಿಸುವುದು, ಅವರ ನಿತ್ಯ ಕರ್ಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರು ತಮಗೆ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ಹೊರೆಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಿಂದ ನರಳಲೂ ಬಹುದು.

"ಇವರು ನಮ್ಮ ತಂದೆ ಶ್ರೀನಿವಾಸಯ್ಯ. ರಿಟೈರ್ ಆಗಿದ್ದೇ ಆಯಿತು. ಪೂರಾ ಮಂಕಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಸುಮ್ಮನೆ ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಿರುತ್ತಾರೆ, ಇಲ್ಲವೇ ಸುಸ್ತು ಎಂದು ಮಲಗಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹೋಗಿ, ಹೊರಗಡೆ ಸುತ್ತಾಡಿಕೊಂಡು ಬನ್ನಿ, ದೇವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಹೋಗಿಬನ್ನಿ, ಟೌನ್‌ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಇರುತ್ತೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಾದರೂ ಕೇಳಿಬನ್ನಿ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಲೆ ಇರುತ್ತೇನೆ. ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ, ಬೇಡ. ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇರಿ, ಸುಮ್ನೆ ಕೂರಬೇಡಿ, ಕೆಸೆಟ್‌ಪ್ಲೇಯರ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಹಾಡುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಕೇಳಿ, ಟಿ.ವಿ. ಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಎಂದರೆ ಅದನ್ನೂ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮೊದಲು ಇವರಿಗೆ ತುಂಬಾ ಸಹನೆ ಡಾಕ್ಟರೇ, ಈಗ ಸ್ವಲ್ಪಕ್ಕೇ ಸಿಡುಕುತ್ತಾರೆ. ಸೊಸೆ, ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಗದರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬೈದು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲವೇ ಅತ್ತು ಕಣ್ಣೀರು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ನನಗೆ

ವಯಸ್ಸಾಯಿತು. ಇನ್ನೇಕೆ ಬದುಕಿರಬೇಕು, ಸಾಯುವುದೇ ಮೇಲು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಯಾಕೆ, ಈ ಅಮಂಗಳದ ಮಾತಾಡುತ್ತೀರಿ? ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಜೋಪಾನವಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ನಗುತ್ತಾ ಇರಿ ಎಂದರೆ, ಅದು ಅವರ ಕಿವಿಯ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಇವರಿಗೆ ಅಂತಹ ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆ, ಕಸಾಲೆ, ಸಾಲ, ಸೋಲ, ಏನೂ ಇಲ್ಲಾ. ಆಗಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಂಡಿ ನೋವು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನೋವು ತಗ್ಗಿಸುವ ಮಾತ್ರೆ ತಿಂದರೆ ಸರಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇವರ ಸಹ ವಯಸ್ಕರು ಎಷ್ಟು ಚುರುಕಾಗಿದ್ದಾರೆ ಗೊತ್ತೇ ಡಾಕ್ಟರೇ. ಅವರು ಬಂದು ಏಯ್ ಬಾರಯ್ಯ ವಾಕಿಂಗ್ ಹೋಗಿಬರೋಣ. ಮಂದಿರದಲ್ಲಿ ಹರಿಕಥೆ ಇದೆ ಕೇಳಿ ಬರೋಣ ಎಂದರೂ ಇವರು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೋಗಿ ಏನಾಗಬೇಕಿದೆ? ಎಲ್ಲವೂ ವ್ಯರ್ಥ. ಈ ಬದುಕೇ ಭಾರ ಎಂದು ಗೊಣಗುತ್ತಾರೆ. ಇವರೇಕೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆಂದು ನನಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದೇನು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣವೇ ?" ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದ ಕೇಶವ.

ಆತನ ತಂದೆ ಶ್ರೀನಿವಾಸಯ್ಯ ಖಿನ್ನತೆ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದುದು ನಿಚ್ಚಳವಾಗಿತ್ತು.

ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಶೇಕಡಾ ೧೦ರಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಖಿನ್ನತೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುತ್ತದೆ. ನಿವೃತ್ತಿಯ ಆಸುಪಾಸಿನಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಇದು ಎರಡು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು. ಇಷ್ಟು ವರ್ಷ ಮಾಡಿದ ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ತಾನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇನ್ನು ಪೆನ್‌ಶನ್ ಹಣದಿಂದ ಬದುಕಬೇಕು. ಉದ್ಯೋಗವಿಲ್ಲದ, ಕಡಿಮೆ ಆದಾಯ ತರುವ ತನ್ನನ್ನು ಮನೆಯವರು ಗೌರವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ತಾನು ಇತರರಿಗೆ ಹೊರೆಯಾಗುತ್ತೇನೆ. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಕಾಲಿಟ್ಟಿತು. ಸಾವು ಕೂಡ ಹತ್ತಿರ ಬಂದಾಯಿತೆಂದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಎಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆ ಕೆಲಸವಿಲ್ಲದೆ, ಸಮಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಳೆಯುವುದು? ತಾನಿನ್ನು ದುರ್ಬಲ, ಅಸಹಾಯಕ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಇತ್ಯಾದಿ, ವಾಸ್ತವಿಕ ಅಂಶಗಳು ಮತ್ತು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಮಿದುಳಿನ ನರಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಡೋಪಮಿನ್ ಮತ್ತು ಸೆರೋಟೋನಿನ್ ಕೊರತೆಯುಂಟಾಗಿದ್ದರೂ ಖಿನ್ನತೆ ಬರಬಹುದು.

ಖಿನ್ನತೆಯ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ

೧. ಸದಾ ಬೇಸರ, ದುಃಖ, ಸುಲಭಕ್ಕೆ ಭಾವೋದ್ವೇಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವುದು.

೨. ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೂ ಸೇರಿದಂತೆ, ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸ, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿ.

೩. ಯಾವ ಸನ್ನಿವೇಶ, ಚಟುವಟಿಕೆ, ಕೆಲಸ ಈಗ ಸಂತೋಷದಾಯಕವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.

೪. ತೀವ್ರ ಅಸಹಾಯಕತೆ, ನಿರಾಶೆ, ಪರಾವಲಂಬಿತನ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

೫. ಅತೀವ ಕೀಳರಿಮೆ. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆ ಇರಬಹುದು.

೬. ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ. ತಾನು ಇತರರಿಗೆ, ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಹೊರೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎನಿಸತೊಡಗಬಹುದು.

೭. ಏನೂ ಮಾಡುವುದು ಬೇಡ, ಎಲ್ಲೂ ಹೋಗುವುದು ಬೇಡಾ, ಸುಮ್ಮನೆ ಒಂದೆಡೆ ಕೂತಿರೋಣ, ಮಲಗಿರೋಣ ಎನಿಸಬಹುದು.

೮. ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ನಿದ್ರೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಆಸೆ-ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗುವುದು.

೯. ವಿನಾಕಾರಣ ಆತಂಕ, ಭಯ, ಕೋಪ, ಸಿಡುಕುತನ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು.

೧೦. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಯೋಚನೆ, ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಇರಬಹುದು.

ಯಾರಲ್ಲಿ ಈ ಖಿನ್ನತೆ ಹೆಚ್ಚು ?

ನಿವೃತ್ತಿ ಹೊಂದುವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಈ ಖಿನ್ನತೆ ಕಂಡು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಜನಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ, ಈ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆ ಬರುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು.

೧. ತಮ್ಮ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಸಂತೃಪ್ತಿ ಇರದವರಲ್ಲಿ, ಒಲ್ಲದ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಇರುವವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು.

೨. ಸದಾ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿಯೇ ತಮ್ಮನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡು, ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿಯೇ ತೃಪ್ತಿ ಕಾಣುವವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು.

೩. ಸದಾ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಆರ್ಥಿಕ ಸಂಕಟಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದವರಲ್ಲಿ, ತಮ್ಮ ಆದಾಯ-ಸಂಪಾದನೆಯನ್ನು ವಿಚಕ್ಷಣೆಯಿಂದ ಬಳಸದವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು.

೪. ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ, ತಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕೀಳರಿಮೆ ಇರುವವರಲ್ಲಿ, ಉದ್ಯೋಗ ಕೊಡುವ ಸ್ಥಾನಮಾನಗಳನ್ನೇ ನೆಚ್ಚಿಕೊಂಡವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು.

ತಮ್ಮ ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿ, ಮಕ್ಕಳು, ಹತ್ತಿರದ ಬಂಧುಮಿತ್ರರುಗಳೊಂದಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರದವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು.

೬. ನಿವೃತ್ತಿಯ ವೇಳೆಗೆ, ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕೂ ಮುಂಚೆ, ದೀರ್ಘ ಕಾಲ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುವವರಲ್ಲಿ (ಸಿಹಿಮೂತ್ರರೋಗ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಅಸ್ತಮಾ ಇತ್ಯಾದಿ...) ಅಥವಾ ಅಂಗವಿಕಲತೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ರೋಗಗಳಿಂದ ಬಳಲುವವರಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆ ಹೆಚ್ಚು.

೭. ನಿವೃತ್ತಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಇತರ ಸಿದ್ಧತೆಗಳನ್ನು ಮಾಡದವರಲ್ಲಿ, ನಿವೃತ್ತಿ ಎಂದರೆ ಅಧಿಕಾರ, ಸ್ಥಾನಮಾನ, ಮಾನ್ಯತೆಗಳ ಕೊನೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವವರಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆ ಹೆಚ್ಚು.

೮. ನಿವೃತ್ತಿ ಎಂದರೆ ಮುಪ್ಪು. ಮರಣದ ಪ್ರಾರಂಭ ಎಂದು ತಿಳಿದವರಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆ ಹೆಚ್ಚು.

೯. ನಿವೃತ್ತಿ ವಯಸ್ಸು ತಲುಪಿದರೂ, ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮಕ್ಕಳ ವಿಧ್ಯಾಭ್ಯಾಸ, ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಮದುವೆ, ಮನೆ ಕಟ್ಟುವ ಕೆಲಸ, ಹೆಂಡತಿ ಮತ್ತು ಆಶ್ರಿತರಿಗೆ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿ ಬೆಳೆಸುವ ಕೆಲಸ ಇತ್ಯಾದಿ....) ಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬಂದವರಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆ ಜಾಸ್ತಿ.

೧೦. ತಮ್ಮ ಇದುವರೆಗಿನ ಜೀವನಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಹತ್ತರವಾದುದನ್ನು ತಾವು ಸಾಧಿಸಲಿಲ್ಲ. ತನಗಿಂತ ಇತರರು ಈ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಮುಂದಿದ್ದಾರೆ. ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಗಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ತಮ್ಮ ಗಳಿಕೆ ಏನೇನೂ ಸಾಲದು, ತಮ್ಮ ಗುರಿ ಈಡೇರಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವವರಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆ ಹೆಚ್ಚು.

೧೧. ನಿವೃತ್ತಿಯ ನಂತರ ತಮಗೆ ಪರ್ಯಾಯ ಕೆಲಸ, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಆದಾಯ ಮೂಲಗಳು ಇಲ್ಲ. ಸುಮ್ಮನೆ ಕೂತಿರಬೇಕು ಎಂಧು ತಿಳಿಯುವವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು.

೧೨. **ಬಿಡುವಿನ ವೇಳೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು:** ಯಾವುದೇ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಇಲ್ಲದವರಲ್ಲಿ, ಸದಾ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ , ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಧೋರಣೆ, ನಿಲುವುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆಯ ತೀವ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚು.

೧೩. ತನ್ನ ಪರಿಚಯದವರಿಗೆ, ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಎಕ್ಸ್‌ಟೆನ್‌ಷನ್ ದೊರೆತು, ತಮಗೆ ದೊರೆಯಲಿಲ್ಲವೆಂದು ಚಿಂತಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಕೆಲವು ಅಸಹಜ,

ಸಮಸ್ಯಾತ್ಮಕ ವರ್ತನೆಗಳು :

ನಿವೃತ್ತಿಯ ನಂತರದ ಜೀವನ ಶೈಲಿಗೆ

ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದೇ, ಖಿನ್ನತೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಅಸಹಜ ಮತ್ತು ತೊಂದರೆ ದಾಯಕ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿ, ಮನೆಯ ವರಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಿರಿಕಿರಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಟೀಕೆ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು : ನಿವೃತ್ತಿ ಹೊಂದಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಈಗ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು, ಹೆಂಡತಿ, ಮಕ್ಕಳು, ಕೆಲಸದವರು ಮತ್ತು ಇತರ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ನಡೆ-ನುಡಿ, ಕೆಲಸ, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸ ತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಟೀಕೆ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು, ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಸಲಹೆ ಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದು, ತಿದ್ದಲು ಹೋಗುವುದು, ಅವರ ಕೆಲಸ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅಡ್ಡ ಬರುವುದು, ಗುಣಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ಅವರ ನಿರ್ವಹಣಾ ಸಾಮ ರ್ಥ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು ಮಾಡುತ್ತಾ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಲೆನೋವು ತರಿಸುತ್ತಾರೆ.

೨. ತಮ್ಮ ಉಳಿತಾಯದ ಹಣ, ಮಾಡಿಟ್ಟಿರುವ ಆಸ್ತಿ-ಪಾಸ್ತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅತಿಯಾದ ಕಾಳಜಿ ಮಾಡುತ್ತಾ, ಈಗ ಹೆಚ್ಚು ಜಿಪುಣರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಖರ್ಚು-ವೆಚ್ಚಗಳನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಲು ಮನೆಯವರ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ಅಗತ್ಯ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಬಿಡ ದಿರಬಹುದು. ಖರ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಬಂದಾಗ ಸಿಡುಕಬಹುದು, ಕೈಬಿಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅಥವಾ ತಮ್ಮ ಹಣ, ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವ ಗಡಿಬಿಡಿ-ಬಯಕೆಯಲ್ಲಿ, ಮೂರ್ಖ ತನದ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ, ಅಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿ, ಹಣ ತೊಡಗಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

೩. ಸಮಯವನ್ನು ಕಳೆಯಲು ತಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಅಭಿರುಚಿಗಳಿಗೆ ಹೊಂದದ, ಅಥವಾ ಮನೆಯ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಕಲಕುವ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಅಥವಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು.

೪. ತಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಸಂಸ್ಥೆ, ಕಛೇರಿಗಳಿಗೆ ಆಗಾಗ ಹೋಗುತ್ತಾ, ಪ್ರಸಕ್ತ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡುವುದು, ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳುವುದು, ಅಥವಾ ತಮ್ಮ ಕಾಲದ ವೈಭವದ ಬಗ್ಗೆ ಬೊಗಳೆ ಬಿಡುವುದು, ಪ್ರಸಕ್ತ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಟೀಕಿಸುವುದು ಮಾಡಬಹುದು.

ಪರಿಹಾರ - ನಿವಾರಣೆ :

ನಿವೃತ್ತಿ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವ ಅಥವಾ ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಅಥವಾ



ಇತರ ಭಾವೋದ್ವೇಗದಿಂದ ಬಳಲುತಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಗುರುತಿಸಬೇಕು. ಅವು ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದರೆ, ಖಿನ್ನತೆ ನಿವಾರಕ ಮತ್ತು ಶಮನಕಾರಿ ಔಷಧ ಗಳನ್ನು ಮೂರರಿಂದ ಆರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಕೊಡ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅವು ಅಲ್ಪಮಟ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಆಪ್ತ ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಾನ (ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್) ಹಾಗೂ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರ, ಆಸರೆ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ, ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿರಲು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹವ್ಯಾಸ ಗಳು, ಪಾರ್ಟ್ ಟೈಂ ಕೆಲಸಗಳು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಸಹ ವಯಸ್ಕರ ಜೊತೆ ಒಡನಾಟ, ಚರ್ಚೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ, ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಆಗಬೇಕು. ಮಿದುಳು ನಶಿಸಿ ಹೋಗುವ ಡೆಮನ್ಷಿಯ ಕಾಯಿಲೆ ಇದೆಯೇ ? ಎಂದು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿ, ಬೌದ್ಧಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಂದುತ್ತಿದೆ ಎಂದಾದರೆ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಬಗೆಯ ಶುಶ್ರೂಷೆ ಅಗತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಡೆಮೆನ್ಷಿಯಾದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನೆನಪಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಕಲಿತ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಮರೆತು ಹೋಗು ತ್ತವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಪರಿಚಯದ ಜನರನ್ನೂ, ಸ್ಥಳಗಳನ್ನೂ ಗುರುತಿಸಲಾರ. ತನ್ನ ಬೇಕು, ಬೇಡಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಲಾರ.

ನಿವೃತ್ತಿಗೆ ಮುನ್ನ ತರಬೇತಿ-ಸಲಹೆ : ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಖಾಸಗೀ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಹಾಗೂ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಅನೇಕ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ತಮ್ಮ ನೌಕರರಿಗೆ ನಿವೃತ್ತಿಗೆ ಮುನ್ನ ತರಬೇತಿ - ಸಲಹಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು ಸ್ತುತ್ಯಾರ್ಹ. ಪ್ರಶಾಂತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ, ತಜ್ಞರನ್ನು ಕರೆಸಿ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ನಿವೃತ್ತಿಗೆ ಹೇಗೆ ಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ನಿವೃತ್ತಿಯ ನಂತರ ಜೀವನವನ್ನು ಹೇಗೆ ನಡೆಸಬೇಕೆಂದು ಕಲಿಸಲಾಗುವುದು. ನೆಮ್ಮದಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಸಕಲ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು, ಮಾಡಲಾಗು ವುದು. ಈಗ ವಿಪುಲವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಸಮಯದ ಸದ್ವಿನಿಯೋಗ ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಲಾಗು ವುದು.

ನಿವೃತ್ತಿಯ ದಿನದಂದೇ ಪ್ರಾವಿಡೆಂಟ್ ಫಂಡ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಎಲ್ಲ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಿಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ರೀತಿ ಲಭ್ಯವಾದ ದೊಡ್ಡ ಮೊತ್ತದ ಹಣವನ್ನು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಅದನ್ನು ಉಳಿಸಿ, ವೃದ್ಧಿಸುವ ಸುರಕ್ಷಿತ ಉಪಾಯಗಳೇನು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿವೃತ್ತಿ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳೇನು, ಅವುಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆ ಹೇಗೆ, ನಿವೃತ್ತಿಯ ನಂತರ , ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರೊಡನೆ ಸುಮಧುರ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ ? ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತಿರುವ, ಮುಂದೆ ಬರಲಿರುವ ಸಂಭವನೀಯ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಗಳಾವುವು ? ಅವುಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆ , ನಿವಾರಣೆ ಹೇಗೆ ? ಬರುವ ಪೆನ್‌ಶನ್ ಹಣದಲ್ಲಿ ಸರಳ ವಾಗಿ, ಸಂತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ಜೀವಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ಆದಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಅನುಭವ, ಶಕ್ತಿ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ? ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹವ್ಯಾಸ, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಯಾವುವು ? ಖಿನ್ನತೆ, ಭಯ, ಕೋಪ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳು ಉಂಟಾದಾಗ, ಅವನ್ನು ನಿಭಾಯಿ ಸುವ ಪರಿ ಏನು ? ಬರಲಿರುವ ಮುಪ್ಪು, ಮರಣ ವನ್ನು ಹೇಗೆ ಎದುರಿಸಬೇಕು? ಸಾಮಾಜಿಕ ಸೇವೆ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಗಳ ವಿವರ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಮಹತ್ವ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ? ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾರ್ಗ ದರ್ಶನವನ್ನು ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗುವುದು. ಕುಟುಂಬ ದವರು, ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಿಕರಿಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹೇಗೆ ಆಸರೆ ನೀಡಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ವೃತ್ತಿಯ ನಂತರ ನಿವೃತ್ತಿ. ನಿವೃತ್ತಿಯ ನಂತರ ಹೆಚ್ಚು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮತ್ತು ಉಪಯುಕ್ತ ವಾಗಿ

(೨೮ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ನಯನಾಂತರ ಮಸೂರಗಳಿಗೆ ೫೦ ವರ್ಷ!

★ಡಾ. ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಕಣ್ಣು ಒಂದು ಕ್ಯಾಮರಾ ಇದ್ದಂತೆ. ಕ್ಯಾಮರಾದ ಪ್ರಮುಖ ಭಾಗ ಮಸೂರ (ಲೆನ್ಸ್). ಹಾಗೆಯೇ ಕಣ್ಣಿನ ಪ್ರಮುಖ ಭಾಗವೂ ಮಸೂರವೇ ಆಗಿದೆ. ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬರುವ ಬೆಳಕಿನ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಮಸೂರವು ಬಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾಮರಾದಲ್ಲಿ ತಲೆ ಕೆಳಕಾದ ಚಿತ್ರವು ಫಿಲಂನ ಮೇಲೆ ಮೂಡಿದರೆ, ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಅದು ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ಮೇಲೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಅಕ್ಷಿಪಟಲದಲ್ಲಿ ಶಂಕು ಕೋಶಗಳು ಹಾಗೂ ಸಲಾಕೆ ಕೋಶಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಇವು ದ್ಯುತಿ ಸಂವೇದನಾಶೀಲ ಕೋಶಗಳು. ಇವುಗಳಿಂದ ಹೊರಡುವ ಒಂದೊಂದು ನರತಂತುವೂ ಕೊನೆಗೆ ಒಟ್ಟುಗೂಡಿ ಅಕ್ಷಿನರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಕ್ಷಿನರವು ಮಿದುಳಿನ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಶಿರಪೃಷ್ಠಹಾಲೆ (ಆಕ್ಸಿಪಿಟಲ್ ಲೋಬ್) ಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ನಾವು ನೋಡುವ ನೋಟದ ಅರ್ಥೈಸುವಿಕೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಮೋತಿಬಿಂದು : ಕ್ಯಾಮರಾದ ಮಸೂರವು ಮಸುಕಾದರೆ, ಚಿತ್ರವೂ ಸಹ ಮಸುಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮಸೂರವು ತನ್ನ ಪಾರದರ್ಶಕತೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡು, ಒಂದೇ ಒಂದು ಬೆಳಕಿನ ಕಿರಣವನ್ನು ಒಳಬಿಡಲು ಅಸಮರ್ಥವಾದರೆ, ಫಿಲಂ ಹಾಗೇ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಚಿತ್ರ ಮೂಡುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಕಣ್ಣಿನ ಮಸೂರವು ತನ್ನ ಪಾರದರ್ಶಕತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ದೃಷ್ಟಿ ಮಸುಕಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಮಸೂರವು ಪೂರ್ಣ ಅಪಾರದರ್ಶಕವಾದಾಗ ಅಂಧತ್ವ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

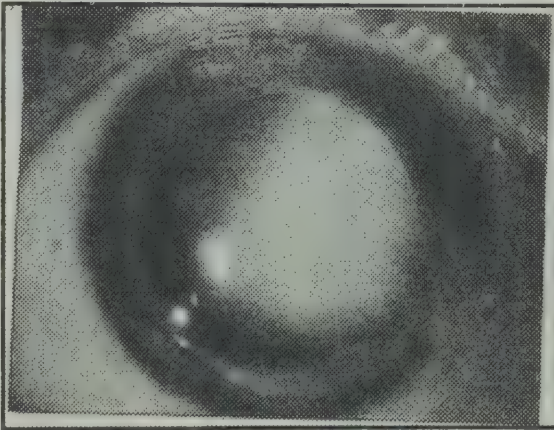
ಅಪಾರದರ್ಶಕ ಮಸೂರದ ಕಾರಣ ತಲೆದೋರುವ ಅಂಧತ್ವವನ್ನು ''ಕ್ಯಾಟರಾಕ್ಟ'' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ''ಕ್ಯಾಟರಾಕ್ಟ'' ಎಂಬ ಲ್ಯಾಟಿನ್ ಪದದಿಂದ ಮೂಡಿದ ಶಬ್ದ. ಇದರ ಅರ್ಥ ''ಜಲಪಾತದಂತೆ ಧುಮುಕು'' ಎಂದು. ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದ ಕಡೆ ಇದನ್ನು ''ಮೋತಿಬಿಂದು'' ಎಂದೂ, ದಕ್ಷಿಣ ಕರ್ನಾಟಕದ ಕಡೆ ''ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ'' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಬಿಳುಪು : ಮಸೂರವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಿರ್ಮಲವಾಗಿರುವ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಪಾರದರ್ಶಕವಾಗಿರುವ ಲಂಬ ವೃತ್ತಾಕೃತಿಯ ರಚನೆ.

ಆಕ್ರಿಲಿಕ್ ಎಂಬುದು ಒಂದು ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತು. ''ಪಾಲಿ ಮೀಥೈಲ್ ಮೇಥಾಕ್ರಿಲೇಟ್'' ಎಂದು ಅದರ ಹೆಸರು. ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಅದನ್ನು PMMA ಅಥವಾ ಆಕ್ರಿಲಿಕ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ಸಂಯೋಜಿತ ವಸ್ತು ಗಾಜಿನಂತೆ ಪಾರದರ್ಶಕವಾಗಿರುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ದೃಢವಾಗಿತ್ತು. ಒಡೆಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆಕ್ರಿಲಿಕ್‌ನಿಂದ ಕೃತಕ ಮಸೂರವನ್ನು ರೂಪಿಸಿದರು. ನವೆಂಬರ್ ೨೯, ೧೯೪೯ರಂದು ವಿಶ್ವದ ಪ್ರಪ್ರಥಮ ನಯನಾಂತರ ಮಸೂರವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಜೋಡಿಸಿದರು.

ಈಗ...

ನಯನಾಂತರ ಮಸೂರಗಳು ತಮ್ಮ ೫೦ನೆಯ ಹುಟ್ಟು ಹಬ್ಬವನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತಿವೆ!!....


ಮೋತಿ ಬಿಂದು

ನಿರ್ಮಲವಾಗಿರುವ ಬಾನಿನಲ್ಲಿ ಬಿಳಿ ಮೋಡ ಮೂಡುವಂತೆ, ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುವ ಮಸೂರದಲ್ಲಿ ಬಿಳುಪು ಕಾಣಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಿಳುಪು ಮಸೂರದ ನಡುವೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಶುರುವಿನಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಬಿಳುಪು ಕ್ರಮೇಣ ಗಾಢವಾಗಲಾರಂಭಿಸಿ, ಮೋಡದಂತೆ ಇಡೀ ಮಸೂರವನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿದಾಗ ಬೆಳಕಿನ ಕಿರಣಗಳು ಅದರ ಮೂಲಕ ಹಾಯಲು ವಿಫಲವಾಗುತ್ತವೆ.

ಮಸೂರದಲ್ಲಿ ಬಿಳುಪೇಕೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸಂಶಯವು ಸಹಜವಾಗಿ ತಲದೋರುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಸಾಗುವಿಕೆಯ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿ ಮಸೂರದಲ್ಲಿ ಬಿಳುಪು ಮೂಡಬಹುದು. ಮಸೂರಕ್ಕೆ ಪೆಟ್ಟಾದಾಗ, ಅದು ತನ್ನ ಪಾರದರ್ಶಕತೆಯನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಅಪಾರದರ್ಶಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಜನ್ಮದತ್ತವಾಗಿಯೂ ಮೋತಿ ಬಿಂದು ತಲೆದೋರಬಹುದು. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನರಳುವವರಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವವರಲ್ಲಿ (ಉದಾ : ಸ್ಟೀರಾಯ್ಡ್) ಮೋತಿಬಿಂದು ಅಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಇದನ್ನು ''ದ್ವಿತೀಯಕ ಮೋತಿಬಿಂದು'' ಗಳೆಂದು

ಮೋತಿ ಬಿಂದು – ಸತ್ಯ ಸಂಗತಿ :

- ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತುಂಬಾ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಮೋತಿಬಿಂದು ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
- ಮೋತಿಬಿಂದುವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಔಷಧ ವಿಲ್ಲ. ವ್ಯಾಯಾಮವಿಲ್ಲ. ಆಹಾರವಿಲ್ಲ. ಮೋತಿ ಬಿಂದುವನ್ನು ಹಾಗೇ ಕರಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.
- ಜಾತಿ, ದೇಶ, ಭಾಷೆ, ಲಿಂಗಗಳ ಭೇದವಿಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಮೋತಿಬಿಂದು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬೆಳೆಯುವ ವಯಸ್ಸು ಮತ್ತು ತೀವ್ರತೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬದಲಾಗಬಹುದು.
- ಮೋತಿಬಿಂದು ಪೂರ್ತಿ ''ಬಲಿಯಬೇಕು'' ಆನಂತರವೇ ಅದನ್ನು ಹೊರ ತೆಗೆಯಬೇಕು ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆಧಾರ ವಿಲ್ಲ.

(ಸೆಕೆಂಡರಿ ಕ್ಯಾಟರಾಕ್ಟ) ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಕಾರಣ ತಲೆದೋರುವ ಮೋತಿಬಿಂದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎರಡೂ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬೆಳೆಯುವ ವೇಗ ಎರಡೂ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇರದಿರಬಹುದು. ಒಂದು ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಮೋತಿಬಿಂದು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆಯೆಂಬ ಅರಿವೂ ಕೆಲವರಿಗೆ ಬಾರದಿರಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಮೋತಿಬಿಂದು ಬೆಳೆಯುವಾಗ ನೋವಾಗಲಿ, ಉರಿಯಾಗಲಿ, ಮತ್ತೊಂದು ಲಕ್ಷಣವಾಗಲಿ ಕಂಡು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ದೃಷ್ಟಿ ಮಾತ್ರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರದಿರಬಹುದು. ಮೋತಿಬಿಂದು ಬೆಳೆಯುವ ವಯಸ್ಸು, ವೇಗ, ತೀವ್ರತೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಂಧತ್ವ : ಮೋತಿಬಿಂದು ಅಂಧತ್ವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಅಂಶ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೨೧ ದಶಲಕ್ಷ ಜನರು ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಕಾರಣದಿಂದ ಅಂಧತ್ವಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಇಡೀ ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾ ಖಂಡದಲ್ಲಿರುವ ಜನಸಂಖ್ಯೆಗಿಂತ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಕುರುಡರು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾರೆ ಎಂದಾಯಿತು. ಇವರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಸುಮಾರು ೨೦ ಲಕ್ಷ ಜನ ಮೋತಿಬಿಂದುವಿನ ಕಾರಣ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯತೆಯ ಕಾರಣ, ಮೋತಿಬಿಂದು ಅಥವಾ ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ ಅಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ತಳ್ಳಿಹಾಕುವಂತಿಲ್ಲ.

ಮೋತಿಬಿಂದು ಬೆಳೆಯುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮೋತಿಬಿಂದು ಮೂಡಿದ ಮೇಲೆ, ಯಾವುದೋ ಔಷಧದಿಂದ ಆದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯೊಂದೇ ದಾರಿ.

ಹಿಂದೂಡುವಿಕೆ : ಮೋತಿಬಿಂದುವಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯೊಂದೇ ದಾರಿ ಎಂದು ಇಂದು ನಾವು ಹೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ತಿಳಿದಿತ್ತು. ಮೋತಿಬಿಂದು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೆಳೆದು ಬಂದ ದಾರಿ ಕುತೂಹಲಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ''ಹಿಂದೂಡುವಿಕೆ''ಯಿಂದ ''ಹೊಲಿಗೆ ರಹಿತ'' ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯವರಿಗೆ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಬೆಳೆದು ಬಂದಿದೆ.



ಹಿಂದೂಡುವಿಕೆ

ಮೋತಿಬಿಂದುವಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲಬಾರಿಗೆ ರೂಪಿಸಿದವರು ಭಾರತೀಯರು. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಅಧಿಕೃತ ದಾಖಲೆಯಿದೆ. ಇಂದಿನವರೆಗೂ ಉಳಿದು ಬಂದಿರುವ ವಿಶ್ವದ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಚೀನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗ್ರಂಥ ''ಡೀ ಮೆಡಿಸಿನ''. ಇದನ್ನು ಬರೆದವನು ಸೆಲ್ಸಸ್ (ಕ್ರಿ.ಪೂ.೨೫-ಕ್ರಿ.ಶ.೫೦). ಭಾರತೀಯರು ''ಹಿಂದೂಡುವಿಕೆ'' (ಕೌಚಿಂಗ್) ಎಂಬ ವಿಧಾನದಿಂದ ನಡೆಸುವ ಮೋತಿಬಿಂದು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯು, ಅಂದಿನ ಗ್ರೀಕರ ಅಥವಾ ರೋಮನ್ನರ ವಿಧಾನಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದದ್ದು ಎಂದು ದಾಖಲಿಸಿದ್ದಾನೆ.

ಹಿಂದೂಡುವಿಕೆಯು ಒಂದು ಸರಳವಾದ, ಆದರೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಮಸೂರದ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಇದನ್ನು ಸ್ಥಾನ ಪಲ್ಲಟಗೊಳಿಸಿ, ಮಸೂರದ ಹಿಂದಿರುವ ಗಾಜು ದ್ರವದಲ್ಲಿ ದೂಡುವುದೇ ''ಹಿಂದೂಡು ವಿಕೆಯ'' ಸೂತ್ರ. ಬೆಳಕನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಮಸೂರ, ಕಳಚಿ ಹಿಂದೆ ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದುದರಿಂದ ಬೆಳಕು ಈಗ ಸರಾಗವಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತಿತ್ತು.



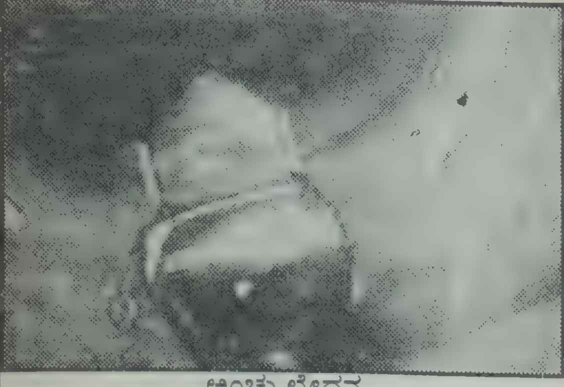
ಕವಚೇತರ ಉತ್ಪಾಟನ

ದೃಷ್ಟಿಯ ಗುಣಮಟ್ಟ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೇನಂತೆ! ''ಕುರುಡುಗಣ್ಣಿಗಿಂತ ಮೆಳ್ಳಗಣ್ಣು ಮೇಲಲ್ಲವೆ?'' ಎಂಬ ಗಾದೆಯ ಮಾತಂತೆ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಂಧತ್ವಕ್ಕಿಂತ ಅಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ದೃಷ್ಟಿ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲವೆ!.....ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿ ಜನಪ್ರಿಯಗೊಳಿಸಿದವರು ಮತ್ಯಾರೂ ಅಲ್ಲ.....ಸುಶ್ರುತ ಮಹರ್ಷಿಗಳು!

ಹೊಲಿಗೆ : ಮಸೂರವನ್ನು ದೂಡಲು ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಯ ಮೇಲೆ ಮೂಡುತ್ತಿದ್ದ ಗಾಯ ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿಯುತಿತ್ತು. ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಅದು ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳುತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ತಳವೂರಿದರೆ ಇಡೀ ಕಣ್ಣೇ ಹಾಳಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿತ್ತು. ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಹಾಗೂ ಗಾಯ ಬೇಗ ವಾಸಿಯಾಗಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಬಹುದಾದ

ಮೋತಿ ಬಿಂದು ಲಕ್ಷಣಗಳು :

- ನೋವಿಲ್ಲದೆ ದೃಷ್ಟಿ ಮಂದವಾಗುವಿಕೆ. ಕೊನೆಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಂಧತ್ವ
- ಬೆಳಕಿನ ಪ್ರಖರತೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲಾಗದ ಸ್ಥಿತಿ.
- ದೃಷ್ಟಿ ಎರಡಾಗುವುದು. ಅಂದರೆ ನೋಡುವ ನೋಟವೆಲ್ಲ ಎರಡೆರಡಾಗಿ ಅಥವಾ ಎರಡಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣವುದು.
- ಓದಲು, ಇತರ ಜನರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೆಳಕು ಬೇಕಾಗುವಿಕೆ.
- ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿ ಅಷ್ಟು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿಲ್ಲದಿರುವುದು.
- ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ವಾಹನ ಚಲಿಸುವಾಗ ಎದುರು ಬರುವ ವಾಹನಗಳ ಹೆಡ್ ಲೈಟಿನ ಬೆಳಕು ತುಂಬು ಪ್ರಖರವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅನಿಸುವುದು.
- ನೋಡುವ ಬಣ್ಣಗಳು ಹಳದಿ ಛಾಯೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವಂತೆ ಅಥವಾ ಮಂಕಾಗಿರುವಂತೆ ಭಾಸವಾಗುವುದು.



ಅಂಚು ಛೇದನ

ಹೊಲಿಗೆಗಳನ್ನು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ೧೮೬೭ರಲ್ಲಿ, ನ್ಯೂ ಇಂಗ್ಲಂಡಿನ ಡಾ. ಹೆನ್ರಿ ಡಬ್ಲ್ಯು. ವಿಲಿಯಂಸ್‌ರವರು ಆರಂಭಿಸಿದರು.

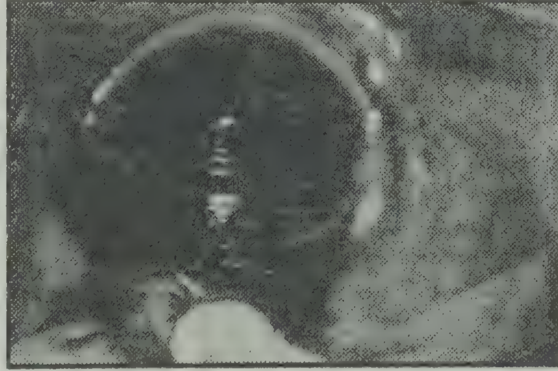
ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ, ಮಸೂರವನ್ನು ಹಿಂದೂಡುವ ಬದಲು, ಅದನ್ನು ಹೊರಗೆ ತೆಗೆಯುವ ಪದ್ಧತಿ ಆರಂಭವಾಯಿತು. ದ್ರವ ಸಾರಜನಕದ ನೆರವಿನಿಂದ (ಲಿಕ್ವಿಡ್ ನೈಟ್ರೋಜನ್) ಮೋಡ ಕವಿದ ಮಸೂರವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೊರ ತೆಗೆಯಬಹುದು. ಮಸೂರವನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಕಣ್ಣಿನ "ಕರಿಗುಡ್ಡೆ"ಯು "ಬಿಳೀಗುಡ್ಡೆ"ಯನ್ನು ಸಂಧಿಸುವ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ ಛೇದಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕೂಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ನಂತರ ಧರಿಸಲು ದಪ್ಪ ಗಾಜಿರುವ ಕನ್ನಡಕವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದರಿಂದ ಸಹಜ ದೃಷ್ಟಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ನಿಜ, ಆದರೆ ಹಿಂದೂಡುವಿಕೆಗಿಂತ ಎಷ್ಟೋ ಉತ್ತಮಮಟ್ಟದ ದೃಷ್ಟಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ದೊರೆಯುತಿತ್ತು.

ಆದರೆ... ಸಹಜ ದೃಷ್ಟಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಮರಳಿ ದೊರಕಿಸುವ ವೈದ್ಯರ ಪ್ರಯತ್ನ, ಪ್ರಯತ್ನವಾಗಿಯೇ ಉಳಿಯಿತು... ಡಾ. ಹೆರಾಲ್ಡ್ ರಿಡ್ಲೆಯವರ ಕಾಲದವರೆಗೂ!

ಸೋಮಾರಿ ಕಣ್ಣು :

ಮೋತಿಬಿಂದು ಬೆಳೆಯುವಾಗ ಮಗುವಿನ ಕಣ್ಣುಗಳು ಚುರುಕಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಪಂಚದ ಬೆಳಕು ಕಣ್ಣುಗಳ ಮಿದುಳನ್ನು ತಲುಪುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಿದುಳಿನ ದೃಷ್ಟಿ ಕ್ಷೇತ್ರ ಅಗತ್ಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಕಣ್ಣು "ಸೋಮಾರಿ"ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಲೇಜಿ ಐ ಅಥವಾ "ಆಂಬ್ಲಿಯೋಪಿಯ" ಎಂದು. ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಲು ಬಿಡಬಾರದು. ಮಗುವಿನ ದೃಷ್ಟಿ ಕಾಣುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಸಂಶಯ ಬಂದ ಕೂಡಲೆ, ಪಾಲಕರು ಮಗುವನ್ನು ನೇತ್ರ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಕರೆ ತಂದು ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

ಆಕ್ರಿಲಿಕ್ : ಡಾ. ಹೆರಾಲ್ಡ್ ರಿಡ್ಲೆಯವರು ಲಂಡನ್ನಿನ ಸೈಂಟ್ ಥಾಮಸ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನೇತ್ರ ತಜ್ಞರಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಒಂದು ದಿವಸ ರಿಡ್ಲೆಯವರು ರೋಗಿಯೋರ್ವನ ಮೋತಿ ಬಿಂದುವನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ ತೆಗೆದರು. ಇದನ್ನು ಓರ್ವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ನೋಡಿದನು. ತೆಗೆದು ಹಾಕಿದ ಮಸೂರದ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಮಸೂರವೊಂದನ್ನು ಏಕೆ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪಿಸಬಾರದು ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದನು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆ ರಿಡ್ಲೆಯವರ ನಿಶಿತಮತಿಯನ್ನು ಕೆಣಕಿತು. ಕೂಡಲೇ ಅವರು ಬದಲಿ ಮಸೂರವನ್ನು ಅಳವಡಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಬದಲಿ ನೈಜ ಮಸೂರವನ್ನು ಅಳವಡಿಸುವುದು ಅಸಾಧ್ಯದ ಮಾತಾಗಿದ್ದ ಕಾರಣ ಬದಲಿ ಕೃತಕ ಮಸೂರವನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಅವರಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದ್ದ ಮಾಹಿತಿ ವಿಶ್ವದ ದ್ವಿತೀಯ ಮಹಾಯುದ್ಧದ ಪುಟಗಳಿಂದ ದೊರೆಯಿತು. ಬ್ರಿಟನ್ನಿನ ಕೆಲವು ಪೈಲಟ್‌ಗಳು ವಿಮಾನಾ ಪಘಾತಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದಾಗ ವಿಮಾನದ ಕೆಲವು ಗಾಜಿನ ಚೂರುಗಳು ಅವರ ಕಣ್ಣು ಗುಡ್ಡೆಗಳ ಒಳಗೆ ಹೊಕ್ಕಿದ್ದವು. ಆ ಗಾಜಿನ ಚೂರುಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವನ್ನು ಹಾಗೇ ಕಣ್ಣು ಗುಡ್ಡೆಯ ಒಳಗೆ ಬಿಡಲಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಆ ಗಾಜಿನ ಚೂರುಗಳು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿರಲಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಅಹಿತಕರ ಜೈವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಿರಲಿಲ್ಲ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ತಟಸ್ಥವಾಗಿ (ಇನರ್ಟ್) ಇದ್ದವು.



ಶೀತಲ ಉತ್ಪಾಟನ

ಜನ್ಮದತ್ತ ಮೋತಿಬಿಂದು :

- ಮೋತಿಬಿಂದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಸಹ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮೋತಿಬಿಂದು ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಮಗು ಹುಟ್ಟುವಾಗಲೇ ಮೋತಿಬಿಂದನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು.
- ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಮೋತಿಬಿಂದುವಿಗೆ ಆನುವಂಶಿಕ ಕಾರಣಗಳಿರಬಹುದು. ಜನ್ಮದತ್ತವಾದ ಮೋತಿಬಿಂದುವಿಗೆ ಜರ್ಮನ್ ದಡಾರದಂತಹ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕು ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲುದು.
- ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮೋತಿಬಿಂದು ಬೆಳೆಯಲು ಕಣ್ಣಿಗಾಗುವ ಪೆಟ್ಟೇ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ. ಕೆಲವು ಸಲ, ದೇಹದ ಇತರ ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸೋಂಕು ಮೋತಿಬಿಂದು ತಲೆದೋರಲು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.
- ಆನುವಂಶಿಕ ಮೋತಿಬಿಂದು ಕೆಲವು ಸಲ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ತಡವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು.

ಆ ಗಾಜು 'ಆಕ್ರಿಲಿಕ್' ನಿಂದ ರೂಪುಗೊಂಡಿತ್ತು.

ಹಾಗಾಗಿ ಅವನ್ನು ವಿಮಾನದಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಡಾ. ಹೆರಾಲ್ಡ್ ರಿಡ್ಲೆಯವರಿಗೆ ಆಕ್ರಿಲಿಕ್ ಹೇಳಿ ಮಾಡಿಸಿದ ವಸ್ತುವಾಗಿತ್ತು.

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ : ನಯನಾಂತರ ಮಸೂರಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸುವ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಂದು ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಬಹುಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿದೆ. ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೇತ್ರ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಇಷ್ಟ, ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅಚ್ಚುಮೆಚ್ಚು. ಹಾಗಾಗಿ ಇಂದು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೆಚ್ಚೂ ಕಡಿಮೆ ನಿಂತೇ ಹೋಗಿದೆ.

ಬಲಿತ ಮೋತಿಬಿಂದುವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನೇತ್ರ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಬಂದಾಗ, ಅವರು ಕಣ್ಣಿನ ಸಮಗ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ "ಕಾರ್ನಿಯಲ್ ಫೋಟೋಗ್ರಾಫಿಕ್ ಮೆಶೀನ್" ಎಂಬ ಯಂತ್ರದ ನೆರವಿನಿಂದ, ಕಣ್ಣಿನ ಪಾರಪಟಲದ ಬಾಗಿರುವಿಕೆ (ಕಾರ್ನಿಯಲ್

ಲೇಸರ್ ಸರ್ಜರಿ-ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ :

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮೋತಿಬಿಂದು ನಿವಾರಣೆಯ ಲೇಸರ್ ಸರ್ಜರಿಯನ್ನು ಕೆಲವರು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ''ಇದು ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದು, ತುಂಬಾ ಸುರಕ್ಷಿತವಾದದ್ದು, ತುಂಬಾ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದದ್ದು'' ಎಂದು ನೇತ್ರ ವೈದ್ಯರು ಹೊಗಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಜನಸಾಮಾನ್ಯರೂ ಸಹ 'ಲೇಸರ್' ಎಂಬ ಶಬ್ದವನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಲೆ ಇದು ''ಆಧುನಿಕವಾದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವಿರಬೇಕು'' ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ.

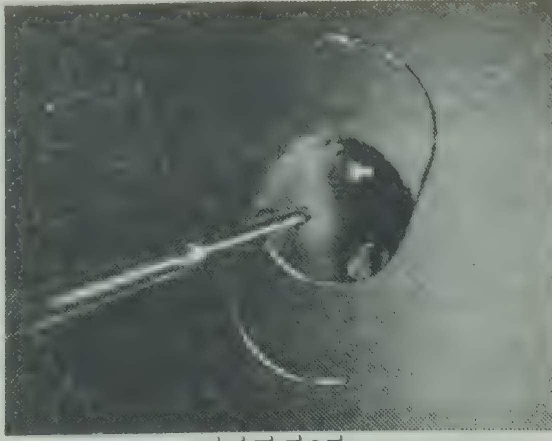
ನಿಜಕ್ಕೂ ಇದರಲ್ಲಿ ಹೊಸದೇನಿಲ್ಲ!

ಕಣ್ಣು ಗುಡ್ಡೆಯ ಮೇಲೆ ಸುಮಾರು ೨.೫ ಮಿ.ಮೀ. ಛೇದನ ಮಾಡಿ, ಅದರ ಮೂಲಕ ಲೇಸರ್ ಪ್ರೋಬನ್ನು ಹಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಲೇಸರ್ ಕಿರಣಗಳು ತೊಗಟೆ+ ಬೀಜವಾಗಿ ''ಸುಟ್ಟು'' ಆವಿಯಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಆನಂತರ ನಯನಾಂತರ ಮಸೂರವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡಿನ ಬದಲು ಲೇಸರನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಲೇಸರ್ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅಮೆರಿಕದ ವೈದ್ಯರು ಬಳಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಮದರಾಸಿನ ಪ್ರಖ್ಯಾತ ಶಂಕರ್ ನೇತ್ರಾಲಯದವರೂ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ಈ ವಿಧಾನ ಪ್ರಮಾಣಬದ್ಧವಾಗಿಲ್ಲ. (ಸ್ಟ್ಯಾಂಡರ್ಡೈಸ್ಡ್) ಹಲವು ತೊಡಕುಗಳಿವೆ. ಆದರೂ ಸಹ ಕೆಲವು ನೇತ್ರ ವೈದ್ಯರು ಜನರನ್ನು 'ಲೇಸರ್ ಸರ್ಜರಿ'ಯೇ ಉತ್ತಮ ಎಂದು ನಂಬಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಕರ್ವೇಚರ್)ಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣಿನ ಮುಂಭಾಗದಿಂದ ಹಿಂಭಾಗದವರೆಗಿನ ಉದ್ದವನ್ನು -ಅಕ್ಷ ಅಳತೆ: ಆಕ್ಸಿಯಲ್-ಅಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದಾದ ಮೇಲೆ ಅಗತ್ಯ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ನಿಯಂತ್ರಿತ ಸ್ಕ್ಯಾನರ್‌ಗೆ ನೀಡಿ, ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಯ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಅಳವಡಿಸಬೇಕಾದ ಕೃತಕ ಮಸೂರದ 'ಪವರ್'ನನ್ನು ಅಳೆಯಬಹುದು! ಈ ಪೂರ್ವಾಧ್ಯಯನದ ನಂತರ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಾಮಾನ್ಯಆರೋಗ್ಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಹಾಗೂ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಪಡಲು ಅರ್ಹತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವನೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯಲು, ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.



ಧೃಡ ಮಸೂರ

ಅವರು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ರಕ್ತ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ಇಸಿಜಿಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದಾದರೂ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ, ನಂತರ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪರವಾನಗಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದ ದಿನ, ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಆಪರೇಶನ್ ಥಿಯೇಟರಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ದು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಸ್ಥಳೀಯ ಅರಿವಳಿಕೆ (ಲೋಕಲ್ ಅನೆಸ್ತೀಸಿಯ)ಯನ್ನು ನೀಡಿ, ಅಪಾರದರ್ಶಕ ಮಸೂರವನ್ನು ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅದರ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕೃತಕ ಮಸೂರವನ್ನು ಅಳವಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದೇ ದಿನ ಸಂಜೆ ಮನೆಗೆ ಬರಬಹುದು. ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಟ್ಟಿದ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಚ್ಚಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ! ಅಷ್ಟೇ!!

ಉತ್ಪಾಟನೆ : ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಲಿ ಅಥವಾ ನಯನಾಂತರ ಮಸೂರ ಅಳವಡಿಕೆಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಾಗಲಿ, ಅಪಾರದರ್ಶಕ ಮಸೂರವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯುವ ವಿಧಾನ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಮಸೂರವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ''ಉತ್ಪಾಟನ'' (ಎಕ್ಸ್‌ಟ್ರಾಕ್ಷನ್) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉತ್ಪಾಟನೆಯನ್ನು ಮೂರು ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ಮೂರು ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ಅಪಾರದರ್ಶಕ ಮಸೂರ ರಚನೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉಚಿತ.

ಬಲಿತ ಮಸೂರದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಮೋತಿಬಿಂದು ಪೂರ್ಣಗೊಂಡ ಮಸೂರದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಸ್ಪಷ್ಟ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಮಸೂರದ ಅತ್ಯಂತ ಹೊರಗಿನ ಭಾಗ ಕವಚ (ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್) ಮಸೂರದ ನಟ್ಟ ನಡುವಿನ ಭಾಗ ಬೀಜ (ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯಸ್) ಈ ಭಾಗ ದಟ್ಟ ಬಿಳುಪಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕವಚ ಮತ್ತು ಕೇಂದ್ರದ ನಡುವಿನ ಭಾಗವನ್ನು ತೊಗಟೆ (ಕಾರ್ಟೆಕ್ಸ್) ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಈ ಭಾಗವೂ ಬಿಳುಪಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಗಂಜಿಯ ಹಾಗೆ ಇರುತ್ತದೆ.

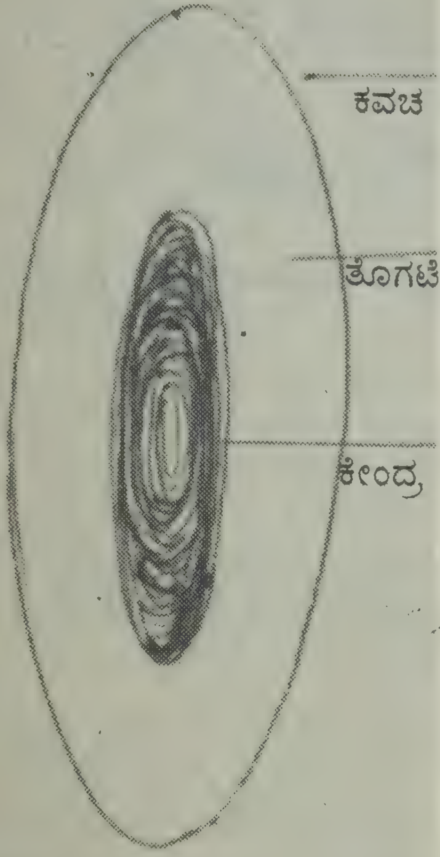
- ಉತ್ಪಾಟನದ ಮೊದಲ ವಿಧಾನ, ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಮೋತಿಬಿಂದು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವ ಹಾಗೆ ಛೇದಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಅಪಾರದರ್ಶಕ ಮಸೂರವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ದ್ರವ ಸಾರಜನಕದ ನೆರವಿನಿಂದ ಮಸೂರವನ್ನು ಕವಚ ಸಮೇತ ಹೊರ ತೆಗೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

- ಎರಡನೆಯದು ಕವಚೇತರ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಇಲ್ಲಿ ಮಸೂರದ ಕವಚವನ್ನು ಸ್ವಸ್ಥಾನದಲ್ಲೇ ಬಿಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ತೊಗಟೆಯನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿತ್ರವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಛೇದಿಸುವ ಭಾಗ ಅತ್ಯಂತ ಕನಿಷ್ಠವಾಗಿದೆ.



ಮಡಚಬಲ್ಲ ಮಸೂರ

- ಈಗ ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ''ಫೇಕೋ ಎಮಲ್ಸಿಫಿಕೇಶನ್'' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಪರಿಷ್ಕರಿಸಿದ ಎರಡನೆಯ ವಿಧಾನ. ಇಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ೨.೫ ಎಂ.ಎಂ. ಉದ್ದದಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಛೇದಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಛೇದನದ ಮೂಲಕ ಒಂದು ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಯಂತ್ರದ ಪ್ರೋಬನ್ನು ಹಾಯಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಶ್ರವಣಾತೀತ ಧ್ವನಿ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಹಾಯಿಸಿ, ಅಪಾರದರ್ಶಕ ಮಸೂರವನ್ನು ಮೃದುಗೊಳಿಸಿ ಛಿದ್ರಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಪ್ರೋಬಿಗೆ ಒಂದು ಸೂಜಿಯನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ, ಅದರ ಮೂಲಕ



ಮಸೂರದ ಭಾಗಗಳು

ಛಿದ್ರಗೊಂಡ ಮಸೂರವನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೀರಿ ತೆಗೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಮಸೂರ ಕವಚವನ್ನು ಸ್ವಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಉಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉಳಿದ ಎರಡು ಭಾಗ (ತೊಗಟೆ + ಬೀಜ)ಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹೊರತೆಗೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ಮಸೂರವನ್ನು ಹೊರ ತೆಗೆದ ಮೇಲೆ, ನಯನಾಂತರಮಸೂರವನ್ನು ಕವಚದೊಳಗೆ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕೃತಕ ಮಸೂರಗಳಲ್ಲೂ ಎರಡು ವಿಧಗಳಿವೆ. ದೃಢ ಮತ್ತು ಮಡಚಲು ಬರುವಂತಹದ್ದು. ಈಗ ಮಡಚಲು ಬರುವ ಮಸೂರ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿದೆ. ೨.೫ ಎಂ.ಎಂ.ನಷ್ಟು ರಂಧ್ರದಲ್ಲಿ ಮಡಚಿದ ಮಸೂರವನ್ನು ತೂರಿಸಿ, ನೈಜ ಮಸೂರವಿದ್ದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಒಂದು ಸವಾಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈಗ ಅಂತಹ ವೈದ್ಯರು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಜನರಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದು ಸಮಾಧಾನಕರ ಸಂಗತಿ.

ಈ ಮೂರನೆಯ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಕೇವಲ ೨.೫ ಎಂ.ಎಂ.ನಷ್ಟು ಭೇದಿಸುವುದರಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದಕ್ಕೆ ಹೊಲಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಇದನ್ನು ''ಹೊಲಿಗೆ ರಹಿತ

ಹೊಲಿಗೆ ರಹಿತ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ :

- ಹೊಲಿಗೆಯನ್ನು ಹಾಕಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಹೊಲಿಗೆಯನ್ನು ಬಿಚ್ಚಬೇಕಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.
- ಇದನ್ನು ಸ್ಥಳೀಯ ಅರಿವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದು.
- ರಕ್ತರಹಿತ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ.
- ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರದ ನಿರ್ಬಂಧಗಳು ಕಡಿಮೆ.
- ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರದ ತೊಡಕುಗಳು ಕಡಿಮೆ.
- ದೃಷ್ಟಿಯ ಗುಣಮಟ್ಟ ಉತ್ತಮವಾ

ಮೋತಿ ಬಿಂದು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ'' ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ದ್ವಿತೀಯಕ: ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಮಸೂರ ಸ್ಥಾಪನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ, ಅಪಾರದರ್ಶಕ ಮಸೂರವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದ ಮರುಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೇ ಕೃತಕ ಮಸೂರವನ್ನು ಅಳವಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಸೂರವನ್ನು ತೆಗೆದು ತಿಂಗಳು ಅಥವಾ ವರ್ಷವಾದ ಬಳಿಕ ಕೃತಕ ಮಸೂರವನ್ನು ಅಳವಡಿಸುವುದುಂಟು. ಇದನ್ನು ''ದ್ವಿತೀಯಕ ಸ್ಥಾಪನೆ'' (ಸೆಕೆಂಡರಿ ಇಂಪ್ಲಾಂಟೇಶನ್) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ.

ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ''ದ್ವಿತೀಯಕ ಮೋತಿಬಿಂದು'' (ಸೆಕಂಡರಿ ಕ್ಯಾಟರಾಕ್ಟ್) ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಮಸೂರವನ್ನು ಮೂರನೆಯ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾಟಿಸಿದಾಗ, ನೈಜ ಕವಚವನ್ನು ಸ್ವಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿಯೇ ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತೇವೆಯಲ್ಲವೆ! ಈ ಕವಚವು ಕೃತಕ ಮಸೂರಕ್ಕೆ ಆಧಾರವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕವಚವು ಕಾಲಾನಂತರ ತನ್ನ ಪಾರದರ್ಶಕ ಗುಣವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು, ಬೆಳ್ಳಗಾಗಿ, ಬೆಳಕಿನ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಒಳಹೋಗಗೊಡದೆ ''ದ್ವಿತೀಯಕ ಮೋತಿಬಿಂದು''ವನ್ನು ರೂಪಿಸಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಈಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಇದನ್ನು ''ಯಾಗ್ ಕವಚ ಸೀಳುವಿಕೆ'' ಅಥವಾ ಯಾಗ್ ಕ್ಯಾಪ್ಸುಲಾಟಮಿ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಯಾಗ್ ಲೇಸರನ್ನು ಬಳಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಲೇಸರಿನ ನೆರವಿನಿಂದ ಬಿಳಿಯಾಗಿರುವ ಕವಚದಲ್ಲಿ ರಂಧ್ರವನ್ನು ಕೊರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಳಕು ಈ ರಂಧ್ರದ ಮೂಲಕ ಹಾದು ಅಕ್ಷಿಪಟಲವನ್ನು ತಲುಪಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

''ಕ್ಯಾಟರೆಕ್ಸ್'' : ಮೋತಿಬಿಂದು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಈಗ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಅತ್ಯಂತ ಹೊಸ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವಿದು. ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಇದರ ಪ್ರಯೋಗ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ.

ಕ್ಯಾಟರೆಕ್ಸ್ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಛೇದನ ಕೇವಲ ೧.೫ ರಿಂದ ೧.೮ ಮಿ.ಮೀ. ನಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಮೂಲಕ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ''ಇಂಪೆಲ್ಲರ್'' ನನ್ನು ತೂರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಪೆಲರ್‌ನನ್ನು ಹೋಲುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರೊಪೆಲರ್ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ೫೫,೦೦೦ ಸಲ ಸುತ್ತಬಲ್ಲುದು! ಇಷ್ಟು ವೇಗದಲ್ಲಿ ಸುತ್ತುವಾಗ, ಒಂದು ''ಸುಳಿ'' (ವೊರ್ಟೆಕ್ಸ್) ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಸುಳಿಯು ಮಸೂರದ ತೊಗಟೆ ಮತ್ತು ಬೀಜವನ್ನು ಛಿದ್ರಗೊಳಿಸಿ ಅವನ್ನು ಹೊರಸೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಕವಚಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಮಸೂರ ಉತ್ಪಾಟನೆ ಮಾಡಲು ೧/೨-೨ ನಿಮಿಷ ಸಾಕು. ಇಡೀ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ೧೫ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಮುಗಿದುಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ : ಅಕ್ರಿಲಿಕ್ ಮಸೂರಗಳು ಮಾನವ ಕುಲಕ್ಕೆ ವರದಾನವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ನೈಜಮಸೂರಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಇದರ ಗುಣಮಟ್ಟ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆಯೇ! ಇದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಒಂದು ನೂತನ ಪಾಲಿಮರನ್ನೂ ಹುಡುಕುವ ಸಿದ್ಧತೆಯಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ತೊಡಗಿದ್ದಾರೆ. ತೊಗಟೆ ಮತ್ತು ಬೀಜವನ್ನು ಹೊರ ತೆಗೆದ ಮೇಲೆ ಅಲ್ಲೇ ಉಳಿಯುವ ಕವಚದೊಳಗೆ, ನೈಜ ಮಸೂರದಲ್ಲಿರುವಂತಹ ಪ್ರೋಟೀನನ್ನೆ ಹೋಲುವ ಒಂದು ಪಾಲಿಮರನ್ನು ತುಂಬಿದರೆ ಸೊಗಸಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ನಾಯುಗಳು ಈ ಹೊಸ ಮಸೂರದ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತವನ್ನು ಸಾಧಿಸಿ ''ಫೋಕಸ್'' ಮಾಡಬಲ್ಲವು ಎಂದು ಅವರು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದಾರೆ!.....ಆ ದಿನ ಬಂದಾಗ, ಮೋತಿಬಿಂದು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಿದ ನಂತರ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಕನ್ನಡಕವನ್ನು ನಾವು ಧರಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ!

● ● ●



ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆಷ್ಟು ಗೊತ್ತು?

● ನಚಿಕೇತ

೧. ಈ ಜಗತ್ತನ್ನು ನಾವು ನೋಡುವುದು ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ. ಈ ಜಗತ್ತಿನ ಅರಿವು (ನಾಲೆಡ್ಜ್) ನಮಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ದೊರೆ ಯುವುದು ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೂಲಕ. ಆದರೆ ಎಷ್ಟು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ? ಇದನ್ನು ಶೇಕಡಾವಾ ರು ನೋಡಿ ಹೇಳಬಲ್ಲಿರಾ?

a. 20% (ಕಣ್ಣು ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಲ್ಲವೆ?)

b. 40% c. 60% d. 80%

೨. ಬೆಳಕಿನ ಕಿರಣಗಳು ಕಣ್ಣು ಗುಡ್ಡೆಯ ಮೂಲಕ ಹಾದು ಹೊರಜಗತ್ತಿನ ಪರಿಚಯ ವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಬೆಳಕು ಕಣ್ಣಿನ ಯಾವ ಯಾವ ಭಾಗಗಳ ಮೂಲಕ ಕ್ರಮ ವಾಗಿ ಹಾದು ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸುವಿರಾ?

a. ಮಸೂರ, ಪಾರಪಟಲ, ಪಾಪೆ, ಅಕ್ಷಿಪಟಲ
b. ಅಕ್ಷಿಪಟಲ, ಪಾರಪಟಲ, ಮಸೂರ, ಪಾಪೆ
c. ಪಾರಪಟಲ, ಪಾಪೆ, ಮಸೂರ, ಅಕ್ಷಿಪಟಲ
d. ಪಾಪೆ, ಪಾರಪಟಲ, ಮಸೂರ, ರೆಟೀನ.

[ಅಕ್ಷಿಪಟಲ = ರೆಟೀನ, ಪಾರಪಟಲ = ಕಾರ್ನಿಯ, ಮಸೂರ = ಲೆನ್ಸ್, ಪಾಪೆ = ಪ್ಯೂಪಿಲ್]

೩. ನಾವು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಸಲ ರೆಪ್ಪೆಗಳನ್ನು ಮಿಟುಕಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೆ?

a. ೧-೩ ಸಲ b. ೩-೬ ಸಲ
c. ೬-೧೨ ಸಲ d. ೧೨-೨೦ ಸಲ

೪. ಕಣ್ಣು ಗುಡ್ಡೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಯ ಭಾಗವಿದೆ. ಅದರ ನಡುವೆ ಕಪ್ಪನೆಯ ಭಾಗ, ದ್ರಾಕ್ಷಿಯ ಹಾಗೆ ದುಂಡಗಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನೋಡಿ. ನಿಜಕ್ಕೂ ಅದು ಕಪ್ಪಗಿದೆ ಯೇ?...ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಛಾಯೆಗಳು ಕಾಣುತ್ತವೆಯಲ್ಲ-ಕಂದು... ನೀಲಿ.... ಹಸಿರು ಹೀಗೆ ಹಲವು! ನಿಜಕ್ಕೂ ಈ ಬಣ್ಣವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಕಣ್ಣಿನ ಭಾಗ ಯಾವುದು?

a. ಕೂಡು ಪೊರೆ b. ಬಿಳ್ಪದರ
c. ಪಾರಪಟಲ d. ಕನೀನಿಕೆ

(ಕೂಡು ಪೊರೆ = ಕಂಜಕ್ಟೈವ, ಬಿಳ್ಪದರ = ಸ್ಕ್ಲೀರ, ಪಾರಪಟಲ = ಕಾರ್ನಿಯ, ಕನೀನಿಕೆ = ಐರಿಸ್)

೫. ಅಕ್ಷಿ ಪಟಲದಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪು ಬಿಳುಪನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಹಾಗೂ ಬಣ್ಣಗಳ ನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾ ಗಿವೆ. ಇದು ಸತ್ಯವೆ?

a. ಸತ್ಯ
b. ಮಿಥ್ಯ

೬. ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಯಾವ ಯಾವ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗಿವೆ?

a. ಮನುಷ್ಯ b. ಗೂಳಿ
c. ಇಲಿ d. ನಾಯಿ
e. ಚಿಂಪಾಂಜಿ f. ಗೊರಿಲ್ಲ
g. ಗಿಣಿ h. ಉರಾಂಗುಟಾನ್
i. ಗಿಬ್ಬನ್ j. ಮೀನು
k. ನೋಣ l. ಚೇಳು

೭. ಉಭಯ ನೇತ್ರೀಯ ದೃಷ್ಟಿ (ಬೈನಾಕ್ಯುಲರ್ ವಿಷನ್) ಎಂದರೇನು?

a. ಎರಡೆರಡು ಕಾಣುವಿಕೆ
b. ಎರಡು ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಮೂಡುವ ಎರಡು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ನೋಟ
c. ಎರಡು ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಮೂಡುವ ಒಂದೇ ನೋಟ.
d. ಇವು ಯಾವುವು ಅಲ್ಲ.

೮. ಉಭಯ ನೇತ್ರೀಯ ದೃಷ್ಟಿ- ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಿದೆ. ಇನ್ನಾವ ಜೀವರಾಶಿಯೂ ಹೊಂದಿಲ್ಲ. ಇದು ಸತ್ಯವೆ?

a. ಸತ್ಯ b. ಮಿಥ್ಯ

೯. ಸ್ಪರ್ಶ ಮಸೂರ (ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್) ಗಳು ಕಣ್ಣು ಗುಡ್ಡೆಗೆ ಹೇಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ?

a. ತೆಳುವಾದ ಅಂಟಿನ ನೆರವಿನಿಂದ
b. ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ
c. ವ್ಯಾಂಕ್ಯೂಂ ನೆರವಿನಿಂದ
d. ಮೇಲ್ಮೈ ಸೆಳೆತ (ಸರ್ಫೇಸ್ ಟೆನ್‌ಶನ್) ಸಹಾಯದಿಂದ

೧೦. ಸ್ಪರ್ಶ ಮಸೂರಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಈ ಕೆಳಗಿನವಲ್ಲಿ ಯಾವ ನಮೂನೆಗಳು ಸ್ಪರ್ಶ ಮಸೂರ ರೂಪದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ?

a. ಹಾರ್ಡ್ b. ಸಾಫ್ಟ್
c. ಸೆಮಿಸಾಫ್ಟ್ d. ಲಿಕ್ವಿಡ್
e. ಡಿಸ್‌ಪೋಸಬಲ್ f. ಟಿಂಟೆಡ್
g. ಸಿಲಿಂಡ್ರಿಕಲ್ h. ಕಾನ್‌ಕೇವ್
i. ಬೈಫೋಕಲ್

೧೧. ಸ್ಪರ್ಶ ಮಸೂರಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಈ ಕೆಳಗಿನವಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಸಂಭವಿಸಬಹುದು?

a. ಸೋಂಕು
b. ಅಲರ್ಜಿ
c. 'ಪವರ್' ಹೆಚ್ಚಳ (ಕನ್ನಡಕದ ನಂಬರ್ ಬದಲಾವಣೆ)
d. ಪಾರಪಟಲದ ಮೇಲೆ ಗೀಚುಗಳು

೧೨. ಕಣ್ಣೀರು ದಿನದ ೨೪ ಗಂಟೆಯೂ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆ ಯನ್ನು ತೇವವಾಗಿಡುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಗೆ ಸೋಂಕಾಗದಂತೆ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾದ ನೀರೆಲ್ಲ ಎಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ?

a. ಆವಿಯಾಗುತ್ತದೆ
b. ಮೂಗಿನೊಳಗೆ ಸೋರಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.
c. ಕಣ್ಣಿನೊಳಗೆ ಮರು ಹೀರಿಕೆಯಾ ಗುತ್ತದೆ.

೧೩. ಕಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿರುವ 'ಲೈಸೋಜೈಮ್' ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕವು ಸೋಂಕು ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ, ಇದರ ಕಾರ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮೊದಲ

೧೪. ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ ಬೆಳೆದಾಗ (ಮೋತಿಬಿಂದು = ಕ್ಯಾಟರಾಕ್ಟ್) ಗಾಜಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಕೃತಕ ಮಸೂರವನ್ನು ಕಣ್ಣಿನ ಒಳಗೆ ಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಇದು ನಿಜವೆ?

a. ಸತ್ಯ b. ಮಿಥ್ಯ

೧೫. ಸಮೀಪ ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷವನ್ನು ಗುಣ ಪಡಿಸಲು ಈಗ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಸಾಧ್ಯ ವಿದೆ.

a. ಸತ್ಯ b. ಮಿಥ್ಯ

೧೬. 'ನೇತ್ರದಾನ ಮಾಡಿ- ದೃಷ್ಟಿದಾನ ನೀಡಿ' ಎಂಬ ಮಾತು ನಮಗೆಲ್ಲ ತಿಳಿದಿರುವಂ ತಹದ್ದೆ. ಕಣ್ಣನ್ನು ದಾನ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ, ಇಡೀ ಕಣ್ಣನ್ನು, ಕಣ್ಣಿಲ್ಲದವರಿಗೆ ಕಸಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

a. ಸತ್ಯ b. ಮಿಥ್ಯ

೧೭. ಮಂದ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಓದುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳು ಹಾಳಾಗುತ್ತವೆ.

a. ಸತ್ಯ b. ಮಿಥ್ಯ

೧೮. ಇರುಳ್ಗುರುಡು ತಲೆದೋರಲು ವಿಟಮಿನ್-ಎ ಕೊರತೆಯೇ ಕಾರಣ

a. ಸತ್ಯ b. ಮಿಥ್ಯ

೧೯. ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಸತತವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡು ವುದರಿಂದ ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷಗಳು ಬರುತ್ತವೆ.

a. ಸತ್ಯ b. ಮಿಥ್ಯ

೨೦. ನೇತ್ರದಾನವನ್ನು ವಯಸ್ಕರಿಂದ ಮಾತ್ರ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳಿಂದಲ್ಲ.

a. ಸತ್ಯ b. ಮಿಥ್ಯ

ಉತ್ತರಗಳು :

೧. d : ನಿಜ. ಈ ಜಗತ್ತಿನ ೮೦% ಅರಿವು ನಮಗೆ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದಲೇ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಉಳಿದ ೨೦% ಅರಿವು ಇತರ ನಾಲ್ಕು ವಿಶೇಷ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಾದ ಶ್ರವಣ, ರಸನ, ಘ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಸ್ಪರ್ಶಗಳಿಂದ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

೨. c : ಪಾರಪಟಲ, ಕಣ್ಣಿನ ಅತ್ಯಂತ ಹೊರ ಪದರ. ಪರಿಪೂರ್ಣ ಪಾರದರ್ಶಕ ಪದರ. ಇದರ ಮೂಲಕ ಹಾದು ಬರುವ ಬೆಳಕಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಪಾಪೆಯು ನಿಯಂತ್ರಿಸು ತ್ತದೆ.. ಪಾಪೆಯ ಮೂಲಕ ಬಂದ ಬೆಳಕನ್ನು ಮಸೂರವು ಅಕ್ಷಿ ಪಟಲದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತದೆ.

೩. b : ಹೌದು. ನಾವು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ೩-೬ ಸಲ ಕಣ್ಣನ್ನು ಮಿಟುಕಿಸುತ್ತೇವೆ. ಕಣ್ಣು ಮಿಟುಕಿ ಸಲೇಬೇಕು ನಾವು. ಅಶ್ರುಗ್ರಂಥಿ ಉತ್ಪಾದಿಸಿದ ನೀರನ್ನು, ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಯ ಮೇಲೆ ಸಮವಾಗಿ ಹರಡಲು ರೆಪ್ಪೆಯ ಚಲನೆ ಅಗತ್ಯ. ಹಾಗೆಯೇ ಕಣ್ಣಿನೊಳಗೆ ಬಿದ್ದ ಧೂಳನ್ನು ಕಣ್ಣಿನ ಎರಡು ಮೂಲೆಗೆ 'ಗುಡಿಸಲು' ಕಣ್ಣು ರೆಪ್ಪೆಯ ಚಲನೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

೪. d : ಕಣ್ಣಿನ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಕನೀನಿಕೆ. ಕನೀನಿಕೆಯ ಬಣ್ಣ ಆನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ನಿರ್ಧಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ''ಆಲ್ಬೈನೋ'' ಎಂಬ ಶ್ವೇತವರ್ಣದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಕನೀನಿಕೆ ಯು ನಸು ಕೆಂಪಗಿರುತ್ತದೆ.

೫. a : ಕಪ್ಪು ಬಿಳುಪಿನ ಅನುಭವವನ್ನು ನೀಡುವ ಸುಮಾರು ೧೩೦ ದಶಲಕ್ಷ ಶಲಾಕ ಕೋಶಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಶಂಕು ಕೋಶಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ೭ ದಶಲಕ್ಷ ಮಾತ್ರ!

೬. a, e, f, h, i : ಬಣ್ಣ ತಿಳಿಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಅಗ್ರ ಸಸ್ತನಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರವಿದೆ. ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣವನ್ನು ಕಂಡರೆ ಗೂಳಿ ಕೆರಳುತ್ತದೆ ; ಅಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಕೇವಲ ನಂಬಿಕೆ ಮಾತ್ರ. ಏಕೆಂದರೆ ಗೂಳಿಗೆ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದು ಕೆರಳುವುದು ಪಟಗುಟ್ಟುವ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ನೋಡಿ ಮಾತ್ರ.

೭. c : ನಾವು ಎರಡು ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ನೋಡಿ ದರೂ, ನಮಗೆ ಕಾಣುವುದು ಒಂದೇ ನೋಟ ಅಲ್ಲವೆ! ಇದುವೇ ಉಭಯ ನೇತ್ರೀಯ ದೃಷ್ಟಿ!

೮. b : ಉಭಯ ನೇತ್ರೀಯ ದೃಷ್ಟಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಜೀವಜಗತ್ತಿನ ಕೆಲವೇ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ. ಎರಡೂ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಖದ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿ ರುವ ಜೀವಿಗಳು, ಅಂದರೆ ಮಂಗ, ಮನುಷ್ಯ, ಚಿಂಪಾಂಜಿ ಗಳಂತಹವು ಈ ವಿಶೇಷ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವನ್ನು ಪಡೆದಿವೆ. ಮುಖದ ಪಾರ್ಶ್ವಗಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಹಸು, ಕುದುರೆ ಮುಂತಾ ದವುಗಳಿಗೆ ಈ ಭಾಗ್ಯವಿಲ್ಲ.

೯. d : ಕಣ್ಣು ಗುಡ್ಡೆ ಮತ್ತು ಮಸೂರದ ನಡುವೆ ಅತ್ಯಂತ ತೆಳು ಕಣ್ಣೀರ ಪೊರೆಯಿರು ತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಸ್ಪರ್ಶ ಮಸೂರವು ತನ್ನ ಸ್ವಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

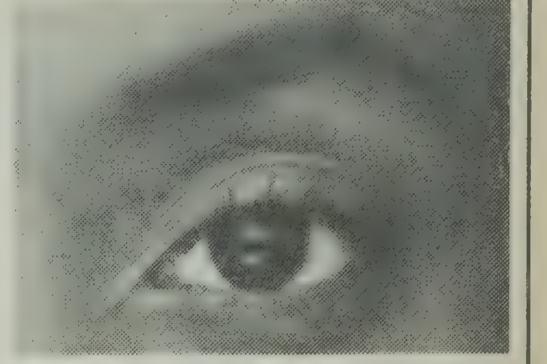
೧೦. d, g, h

೧೧. a, b, d : ಕನ್ನಡಕದ ಪವರ್ ಸಂಖ್ಯೆ ಖಂಡಿತ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

೧೨. b : ನೀವು ಅತ್ತಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಮೂಗು ಸೋರುತ್ತದೆಯಲ್ಲವೆ!

೧೩. a : ಸರ್ ಅಲೆಗ್ಸಾಂಡರ್ ಫ್ಲೇಮಿಂಗ್ಸ್ ರವರು ಪೆನಿಸಿಲಿನನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿ ಯುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ಕಣ್ಣೀರನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ದೇಹದ ಬಹು ಪಾಲು ಸ್ರಾವಗಳಲ್ಲಿರುವ ಲೊಸೋಜೈಮನ್ನೂ ಸಹ ಕಂಡು ಹಿಡಿದರು.

೧೪. a : ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಧೂಳು ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದರೂ ಸಹಿಸದ ನಾವು, ಒಂದು ಗಾಜಿನ ತುಂಡನ್ನು ಕಣ್ಣಿನೊಳಗೆ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಬಲ್ಲೆವು ಎಂದರೆ ಅದು ಆಶ್ಚರ್ಯ ವಲ್ಲವೆ!



೧೫. a : ಸಮೀಪ ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷದಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿರುವಿ ರುವದೆಲ್ಲಾ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ದೂರವಿರು ವುದು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ನಾವು ಕನ್ನಡಕವನ್ನು ಧರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ಕನ್ನಡಕವನ್ನು ನಾವು ಸದಾ ಧರಿಸಿರಬೇ ಕಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀವಮಾನ ಪೂರ ಹಾಕಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಪರಿ ಹರಿಸಬಲ್ಲ 'ರೇಡಿಯಲ್ ಕೆರಟಾ ಟಮಿ' ಎಂಬ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಈಗ ಲಭ್ಯ ವಿದೆ. ಪಾರಪಟಲದ ಮೇಲೆ ವಜ್ರದಲು ಗಿನಿಂದ ಅಥವಾ ಲೇಸರ್ ಕಿರಣದ ನೆರವಿನಿಂದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಛೇದನವನ್ನು ನಡೆಸಿ, ಈ ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷವನ್ನು ಪರಿ ಹರಿಸಬಹುದು. ಈ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಕರ್ನಾ ಟಕದ ಪ್ರಮುಖ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆ ಯುತ್ತದೆ.

೧೬. b : ಇಲ್ಲ. ಇಡೀ ಕಣ್ಣನ್ನು ಕಸಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟು ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ನಾವು ಸಾಧಿಸಿಲ್ಲ. ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ಪಾರಪಟಲ (ಕಾರ್ನಿಯ)ವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕಸಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತೇವೆ.

೧೭. b : ಇಲ್ಲ. ಇದು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ರುವ ಒಂದು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ.

೧೮. a : ಹೌದು. ಅಂತಹವರು ಹಳದಿ ತರಕಾರಿ ಗಳನ್ನು ಅಂದರೆ ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಸಿಹಿಕುಂಬಳ ಮುಂತಾದವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಬಳಸಬೇಕು. ವಿಟ ಮಿನ್-ಎ ಔಷಧ ರೂಪದಲ್ಲೂ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

೧೯. b : ಈ ಬಗ್ಗೆ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ ಯಿದೆ. ಕಂಪ್ಯೂಟರಿನಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆ ೮ ಗಂಟೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೂ ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ತಲೆನೋವು, ಕಣ್ಣುನೋವು, ಕುತ್ತಿಗೆ ನೋವು, ಬೆನ್ನುನೋವು, ಮಣಿಕಟ್ಟಿ ನಲ್ಲಿ ನೋವು, ಬೆರಳುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಈ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ದೃಢ ಪಡಿಸಿವೆ.

೨೦. b : ಮಕ್ಕಳಿಂದಲೂ ನೇತ್ರದಾನವನ್ನು ಪಡೆದು, ಪಾರಪಟಲ ಅಂಧತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದಿರು ವವರಿಗೆ ದೃಷ್ಟಿದಾನ ನೀಡ ಬಹುದು. ★

ಶಿರೋಭಾಗದ ಬದಲೀ ಅಂಗ ಜೋಡಣೆಗಳು

'ಬದಲೀ ಅಂಗಗಳ ಜೋಡಣೆ' ಎಂಬ ಸವಿಸ್ತಾರವಾದ ಲೇಖನವನ್ನು ನೀವು ಈಗಾಗಲೇ ಓದಿದ್ದೀರಿ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಇಂದು ವಿಜ್ಞಾನ ಮಹತ್ತರ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದೆ. ಬದಲೀ ಅಂಗಗಳ ಜೋಡಣೆಯೆಂದರೆ ಕಸಿ ತಂತ್ರವಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ನಿಜವಾದ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನೇ ಹೋಲುವ ಕೃತಕ ಅಂಗಗಳ ಜೋಡಣೆಯೆಂದಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದರ ಅನುಕೂಲ, ಜೈವಿಕ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಕಸಿತಂತ್ರ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಾದಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಮಾಡುವುದೇ ಆಗಿದೆ.

ಉದಾ : ಕಾಲೊಂದು ಮುರಿದುಹೋದರೆ, ಅದು ಮರಳಿ ಬೆಳೆಯಲಾರದು. ಅದೇ ರೀತಿ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಾಲನ್ನು ಈ ಹೆಳವನಿಗೆ ಜೋಡಿಸಲಾಗದು. ಈ ರೀತಿ ಇವೆರಡೂ ಆಗದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ, ಆತನಿಗೆ ಕೇವಲ ಊರುಗೋಲೊಂದನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ ಅದೊಂದು 'ಸಾಧನ'ವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೃತಕವಾಗಿ ಕಾಲನ್ನು ಹೋಲುವ ಅಂಗವನ್ನೇ ಆತನ ಕಾಲಿಗೆ ಜೋಡಿಸಿದರೆ ಅದು ಬದಲೀ ಅಂಗ ಜೋಡಣೆಯೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಮೊದಲಲ್ಲಿ, ಈ ಅಂಗವನ್ನು ಮರದಿಂದಲೋ, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ನಿಂದಲೋ ತಯಾರಿಸಲಾಯ್ತು. ಆದರೆ ಇಂದಿನ ವಿಜ್ಞಾನ, ಸಹಜ ಅಂಗದ ರೂಪು,, ಬಣ್ಣ, ಆಕಾರ, ಮೃದುತ್ವ ಕೊನೆಗೆ ಶಾಖವನ್ನೂ ಯಥಾವತ್ ಹೋಲುವ ಕೃತಕ ಅಂಗಗಳ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಇಳಿದಿದೆ.

ಅದು ಸಹಜವಲ್ಲ ; ಕೃತಕವೆಂದ ಮೇಲೆ ಇದರ ಅಗತ್ಯವೇನು? ಬದಲೀ ಅಂಗಗಳು ಆಧಾರವನ್ನು ಒದಗಿಸಿ, ದೇಹಕ್ಕೆ ತನ್ನ ಸಹಜ ರೂಪು ರೇಷೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಹಲವೊಮ್ಮೆ ಪೂರ್ತಿ ಭಾಗಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಅಲ್ಪ-ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. (ಉದಾ : ಕೃತಕ ಕಾಲು ದೇಹಕ್ಕೆ ಆಧಾರ ಒದಗಿಸುವುದು) ಜೊತೆಗೇ ಇದನ್ನು ಧರಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಆಧಾರ ಬೆಂಬಲ ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಅವರಲ್ಲಿನ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕೀಳರಿಮೆಯನ್ನು ಕಳೆಯುತ್ತವೆ.

ಎಷ್ಟೋ ವೇಳೆ, ಅದು 'ಕೃತಕ ಅಂಗ' ಎಂದು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಇರುವ ಕಾರಣ, ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ 'ಹೆಳವ'ನೆಂದು ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ!

ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಪ್ರತಿ ಕಣ ಕಣವೂ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದೇ. ಆದರೆ, ಶಿರೋಭಾಗಕ್ಕೆ ಇನ್ನಿಲ್ಲದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಇದೆ. ಆಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಕೆನ್ನೆ, ಮೂಗು, ತುಟಿಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯ 'ತಲೆಯೆತ್ತಿ' ತಿರುಗಲಾಗದೆ, ಕೊರಗತೊಡಗುತ್ತಾನೆ.

> ಕಾಲೊಂದು ಮುರಿದುಹೋದರೆ, ಅದು ಮರಳಿ ಬೆಳೆಯಲಾರದು. ಅದೇ ರೀತಿ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಾಲನ್ನು ಈ ಹೆಳವನಿಗೆ ಜೋಡಿಸಲಾಗದು. ಈ ರೀತಿ ಇವೆರಡೂ ಆಗದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ, ಆತನಿಗೆ ಕೇವಲ ಊರು ಗೋಲೊಂದನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ ಅದೊಂದು 'ಸಾಧನ' ವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೃತಕವಾಗಿ ಕಾಲನ್ನು ಹೋಲುವ ಅಂಗವನ್ನೇ ಆತನ ಕಾಲಿಗೆ ಜೋಡಿಸಿದರೆ ಅದು ಬದಲೀ ಅಂಗ ಜೋಡಣೆಯೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇಂದಿನ ವಿಜ್ಞಾನ, ಸಹಜ ಅಂಗದ ರೂಪು, ಬಣ್ಣ, ಆಕಾರ, ಮೃದುತ್ವ ಕೊನೆಗೆ ಶಾಖವನ್ನೂ ಯಥಾವತ್ ಹೋಲುವ ಕೃತಕ ಅಂಗಗಳ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಇಳಿದಿದೆ.

✍ ಡಾ. ಪ್ರೇಮಲತಾ ಬಿ.

ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ಗಳು ಅದನ್ನು ಮತ್ತೂ ಸುಲಭಗೊಳಿಸಿವೆ.

ಕೆಳಗಿನ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಓದಿ :

- 'ಮಧು', ತಾರುಣ್ಯ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ನವಯುವಕ. ಆದರೆ, ಆತನ ಮುಖದ ಮೇಲೆ, ಮೂಗನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಒಂದು ದೊಡ್ಡಗಡ್ಡೆ ಬೆಳೆಯಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಅದನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆಯದ ಹೊರತು ಆ ಹುಡುಗನ ಜೀವಕ್ಕೇ ಅಪಾಯವಿತ್ತು. ಹಾಗೇ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ತಿರುಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೂ ಇತ್ತು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಬುಡಸಮೇತ ಕಿತ್ತೊಗೆಯಲು ಮೂಗನ್ನು ಕೂಡ ತೆಗೆಯಬೇಕಾಯ್ತು.

ಇದರಿಂದ ಆತನ ರೂಪು ಎಷ್ಟು ವಿಕೃತವಾಯ್ತೆಂದರೆ, ಆತ ಹೊರಬಂದರೆ ಇತರರು ಬೆಚ್ಚಿಬೀಳುವಂತಾಯ್ತು. ಅವನು ಮನೆಯೊಳಗೇ ಉಳಿಯುವಂತಾಯ್ತು. ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ರಿಯೆ, ಮೂಗಿನ ಜಾಗದಲ್ಲಿದ್ದ ಎರಡು ತೂತುಗಳಿಂದ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತಾದರೂ ಆತ ಪೂರ್ಣ ನಾಲ್ಕು ಗೋಡೆಗಳ

ಇದನ್ನು ಕಳೆಯಲು ವಿಜ್ಞಾನ, ಈ ಮುಖ್ಯ ಅಂಗಗಳನ್ನೆಲ್ಲ, ಕೃತಕವಾಗಿ ರೂಪಿಸುವ ಒಂದು ಹೊಸ ತಂತ್ರವನ್ನೇ ರೂಪಿಸಿದೆ.

ಮತ್ತು ಇವನ್ನು ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಲು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಿಭಾಗಗಳ ಒಂದು ತಜ್ಞರ ಗುಂಪನ್ನೇ ಗೊತ್ತು ಮಾಡಿದೆ. ಈ ತಂತ್ರಕ್ಕೆ 'oro-maxillofacial prosthesis' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಕೃತಕ ಅಂಗಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಬಲ್ಲ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರು, ದಂತ ವೈದ್ಯರು ಜೋಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಬದಲೀ ಅಂಗಗಳು (prosthesis) ಸಹಜ ಅಂಗಗಳನ್ನೇ ೯೫% ಭಾಗ ಹೋಲಬಲ್ಲವು.

ನಡುವಿನ ಪರಾವಲಂಬಿಯಾದ.

- 'ರಾಮಚಂದ್ರಶರ್ಮ' ಕಣ್ಣನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡದ್ದು ಒಂದು ಅಪಘಾತದಲ್ಲಿ. ಒಂದು ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿಯಿತ್ತಾದ್ದರಿಂದ ಬದುಕು ಸಾಗಿಸಲು ಆತನಿಗೆ ತೀರಾ ಕಷ್ಟವೇನಾಗಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಸುಂದರ ಕಣ್ಣೊಂದಿರ ಬೇಕಾದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ದೊಗಲೊಂದಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಭಯಾನಕ ದೃಶ್ಯ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ?
- ಹಲ್ಲಿನಿಂದ ಆರಂಭವಾದ ಒಂದು ಸೋಂಕು, ದವಡೆಯ ಮೂಳೆಗೂ ಹರಡಿ ಆ ಮೂಳೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆಯಬೇಕಾಯ್ತು. ಇದರಿಂದ ಮುಖಕ್ಕೆ ಆಕಾರವೇ ಇಲ್ಲದಂತಾಯ್ತು. ಬಾಯಿಯ ಅಂಗಳ ಕೂಡ ಇಲ್ಲದ ಕಾರಣ ಬಾಯಿಯದು ಮೂಗಿಗೂ, ಮೂಗಿನದು ಬಾಯಿಗೂ ಸುರಿಯಲಾರಂಭಿಸಿ, ಬದುಕು ಅಸಹನೀಯವಾಯ್ತು. ಉಚ್ಚಾರ- ಅಸ್ಪಷ್ಟವಾಯ್ತು. ಜನರು, 'ಆ ಅಷ್ಟಾವಕ್ರ' ಎಂದೇ ಕರೆಯಲಾರಂಭಿಸಿದರು.
- ಮಗುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಸಾವಿರ ಆಸೆಹೊತ್ತು, ನವಮಾಸದ ನಂತರ ಹೆತ್ತ ತಾಯಿಗೆ ಕಂಡದ್ದೇನು? ಎಳೆಯ ಕಂದಮ್ಮನ ಮೇಲ್ತುಟಿ, ಅಂಗಳ ಎರಡೂ ಹರಿದು ಹೋಗಿದ್ದವು. ಅಂದರೆ, ಕೂಡಿಕೊಂಡಿರಲೇ ಇಲ್ಲ. ಇದೊಂದು, ಬೆಳವಣಿಗೆ ಯಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ನ್ಯೂನತೆಯಾಗಿತ್ತು. ಖಾಯಿಲೆಯಾಗಿರಲಿಲ್ಲ.

ಆಗತಾನೇ ಜನಿಸಿದ ಕಂದಮ್ಮನಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಹೋಯ್ತು. ಏಕೆಂದರೆ, ಮೊಲೆಯ ತೊಟ್ಟನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಲು ಅದಕ್ಕೆ ಅಂಗಳವೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ತುಟಿಯ ನಡುವೆ ಸೀಳಿತ್ತು.

- 'ಗುರುರಾಜ' ಅವರಿಗೆ ಹೀಗೆ ಆಗಬಹುದೆಂದು ತಿಳಿದಿರಲೇ ಇಲ್ಲ. ಆಟೋ ಇಳಿದು ದುಡ್ಡು ತರಲು ಪರ್ಸ್ ಹೊರತೆಗೆದವರಿಗೆ, ಆಟೋ ಡ್ರೈವರನೇ ಖದೀಮನೆಂದು ತಿಳಿಯುವುದು ಹೇಗೆ?

ಆತ ಇಡೀ ಪರ್ಸ್‌ನ್ನು ಕಸಿಯಲು ಯತ್ನಿಸಿದ. ಇವರು ಕೊಸರಾಡಿದರು. ಆ ಖದೀಮ ತನ್ನ ಬಾಯಿಯ ಹತ್ತಿರ ಇದ್ದ ಅವರ ಕಿವಿಯನ್ನೇ ಕಚ್ಚಿ, ಹರಿದು ಹಾಕಿ ಓಡಿ ಹೋದ!

ಈಗ ಅವರಿಗೆ ಒಂದು ಕಿವಿ ಇಲ್ಲದಂತಾಯ್ತು. ವಯಸ್ಸಾದ ಅವರು ಕನ್ನಡಕದ ಹಿಡಿಯನ್ನು ಸಿಕ್ಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಾಯ್ತು, ಚಿಂತೆ ಶುರುವಾಯ್ತು.

- ಗಂಟಲಿನ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯನ್ನು ಖಾಯಿಲೆಯ ಕಾರಣ ತೆಗೆದ ನಂತರ ಅಲ್ಲಿ ಖಾಲಿ ಜಾಗ ಉಳಿಯಿತು.

ಈ ರೀತಿ ಮುಖದ ಮುಖ್ಯ ಅಂಗಗಳನ್ನು, ಅವುಗಳ ಕೆಲಸ, ಅನುಕೂಲಗಳನ್ನು, ರೂಪನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಹಲವಿವೆ. ಇಂತಹವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ವೈದ್ಯಕೀಯದಲ್ಲಿ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕ, ಕೃತಕ ಅಂಗಗಳ ತಜ್ಞರು, ತಯಾರಕರು, ಮತ್ತಿತರರ ಒಂದು ತಂಡವೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ.

ಅಗತ್ಯ ಬಿದ್ದಾಗ, "ನಮ್ಮ ಬದುಕೇ ಹಾಳಾಗಿಹೋಯಿತು" ಎಂದು ಕೊರಗದೆ, ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಲಾಭ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನವರಿಗೂ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಿ. ಉತ್ತಮ ಜ್ಞಾನವುಳ್ಳ ಯಾವುದೇ ವೈದ್ಯರು ನಿಮಗೆ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಬಲ್ಲರು.

ಇವರು ಮಾಡುವುದೇನು?

ಇವರು ನ್ಯೂನತೆಯಿರುವ ಜಾಗದ ಪಡಿಯಚ್ಚನ್ನು (impression) ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಅದರಿಂದ, ಪ್ಲಾಸ್ಟರ್ ಆಫ್ ಪ್ಯಾರಿಸ್, ಅಥವಾ ಕೆಲವು ರಬ್ಬರ್ ಗುಣಗಳುಳ್ಳ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ಕೃತಕ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ, ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾದ, ಅಳತೆ ಸಿಕ್ಕ ನಂತರ, ಅದರಿಂದ ಕೃತಕ ಅಂಗಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದಾದ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

- ಅಳಿಸಿಹೋಗಲಾಗದ ಬಣ್ಣಗಳು, ಕೂದಲುಗಳು, ಮೂಳೆಯಂತಹ ಗಟ್ಟಿ ಒಳಮಾದರಿಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಸಹಜ ಅಂಗದ ಮೇಲ್ಮೈ ರಚನೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಇದನ್ನು ಖಾಲಿ ಇರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹೊಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಇತೀಚೆಗೆ ಅಂಟಿಸುವುದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ ಅಥವಾ ಕೊಕ್ಕೆಗಳಿಂದ (Hooks) ಸುತ್ತಲಿನ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಇದು ಕೃತಕ ಕಣ್ಣಾದಲ್ಲಿ, ಸುಮ್ಮನೆ ಒಂದು ಕನ್ನಡಕವನ್ನು ಧರಿಸಲು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಆ ಕಣ್ಣುರೆಪ್ಪೆ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಲಾರದು ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಮಾಚಬಹುದು.

ಅದೇ ರೀತಿ ಕಿವಿಯನ್ನು ಸಿಕ್ಕಿಸಿದಾಗ, ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉದ್ದಕೂದಲು ಬೆಳೆಸುವಂತೆ ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಮೂಗನ್ನು ಹೊಲಿದಾಗ ಕೂಡ, ದೊಡ್ಡ ಕಟ್ಟಿನ ಕನ್ನಡಕ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ನೀಡಿ, ಈ ದೋಷವನ್ನು ಅಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಮುಚ್ಚಿಡುತ್ತಾರೆ.

ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಯ ಮೇಲಂಗಳಕ್ಕೆ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಧರಿಸಲು ಅಕ್ರಿಲಿಕ್ ತಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಮೂಗು-ಬಾಯಿಯ ನಡುವಿನ ತೊಂದರೆ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಮಗು ಹಾಲುಣ್ಣಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ, ಬೆಳೆದ ನಂತರ ದವಡೆಯ ಅಳತೆಯೂ ಹಿಗ್ಗಿದಂತೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಸರಿ ಹೊಂದುವಂತೆ ಈ ತಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಮಗು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತಾದ ನಂತರ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಿ ಅದನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಸರಿಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ದವಡೆಯ ಮೂಳೆಯ ನಷ್ಟವಾದ ಜಾಗಕ್ಕೂ ಕೃತಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಆ ಭಾಗವನ್ನು ಮತ್ತೆ ನಿರ್ಮಿಸಿ, ಅದರ ಮೇಲೆ ಕೃತಕ ದಂತಪಂಕ್ತಿಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ, ಮುಖದ ಆಕಾರ, ರೂಪು, ಬಹುಮಟ್ಟಿಗಿನ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇವೆಲ್ಲ ಆದ ನಂತರ, ರೋಗಿಗೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಧರಿಸುವ ರೀತಿಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೆಲ್ಲದರ ನಂತರ, ರೋಗಿಗೆ, ಈ ಕೃತಕ ಬದಲೀ ಅಂಗಗಳನ್ನು ದೇಹದ್ದೇ ಭಾಗಗಳೆಂಬಂತೆ ಪ್ರೀತಿಸುವಂತೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಗಾಬರಿ ತರುವ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ಸ್

ಡಾ. ಡಿ.ಕೆ.ಮಹಾಬಲರಾಜು

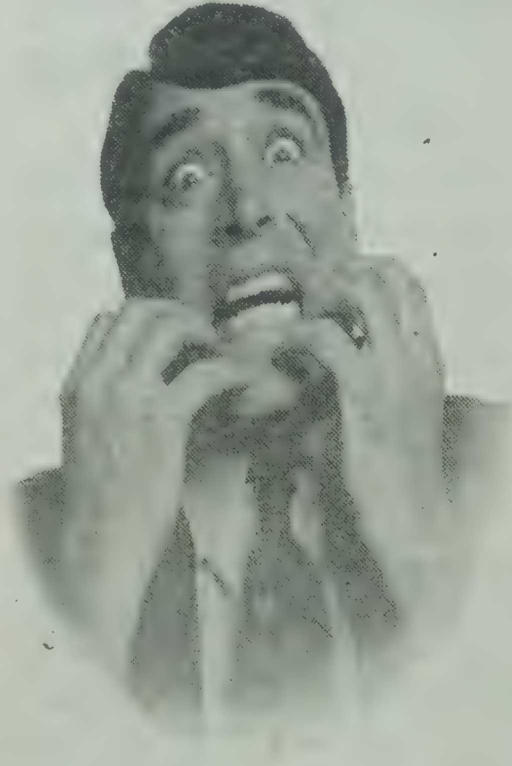
ಮಾನವನ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಪೈಕಿ ಜೀರ್ಣನಾಳದ ತೊಂದರೆಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ಅತೀ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು. ಅದರಲ್ಲೂ 'ಗ್ಯಾಸ್ ಟ್ರಬಲ್' ನಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆ ಅಗ್ರಸ್ಥಾನವನ್ನೇ ಆಕ್ರಮಿಸಿದೆ. ಅನವರತವಾಗಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಸುಳಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡಿರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಯಂತೂ ಲೆಕ್ಕವಿಡಲಾರದಷ್ಟು ಇದೆ. ಅಪರೂಪಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಕಾಡುವ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಂಗಾಲಾಗುವ ಜನರ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಕಡಿಮೆ ಏನಲ್ಲ.

ಗ್ಯಾಸ್ ಟ್ರಬಲ್‌ನಿಂದ ಪ್ರಕಟವಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲಿ ಏಕತಾನತೆ ಎಂಬುದಿಲ್ಲ. ವೈವಿಧ್ಯಮಯವಾದ ತರಾವರಿ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಕಂಗಾಲಾಗಿಸುವ ಕೆಟ್ಟಗುಣ ಇದಕ್ಕೆ ಕರಗತವಾಗಿದೆ.

ಚಿತ್ರ-ವಿಚಿತ್ರ ಅನುಭವಗಳು :

ಪದೇ ಪದೇ ಡುರ್..ಡುರ್ ಎಂದು ಡೇಗು ಹೊಡೆದು ಸುಮ್ಮನಾಗುವವರು ಕೆಲವರಾದರೆ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರದಿಂದ ಹತಾಶರಾಗಿ ಉಟ್ಟ ಉಡುಗೆಯನ್ನೇ ಸಡಿಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಛಾಂತಿ, ವಾಕರಿಕೆ, ಹಸಿವಾಗದಿರುವಿಕೆ, ಬೆನ್ನು ನೋವು, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಎದೆ ಉರಿ, ಕುತ್ತಿಗೆ, ಭುಜ, ಹೊಟ್ಟೆ-ಎದೆ ನೋವು, ಚಳಕು, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ 'ಗುಳ್...ಗುಳ್' ನಾದ-'ಗುಡುಬಡು'ಶಬ್ದ, ಅಶಕ್ತತೆ, ಆಲಸ್ಯ ಮುಂತಾದ ಚಿತ್ರ-ವಿಚಿತ್ರ ತೊಂದರೆಗಳ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡ ಗಾಳಿಯ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಉಂಟಾದ ಎದೆ ನೋವು ಹೊತ್ತು ಹೃದ್ರೋಗ ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ದಾಖಲಾದವರ ಉದಾಹರಣೆಗಳೂ ಪುಂಖಾನುಪುಂಖವಾಗಿವೆ. ಏನೆಲ್ಲಾ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ದಯಪಾಲಿಸುವ 'ಗ್ಯಾಸ್ ಟ್ರಬಲ್' ನಿಜಕ್ಕೂ ಒಂದು ಗಹನವಾದ ಸಮಸ್ಯೆ ಅಲ್ಲ ಎಂದು ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳುವುದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಹರ್ಷದ ಸಂಗತಿ. ಹಾಗೆಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಇದನ್ನು ಅಗಂಭೀರವಾಗಿ ಅಲಕ್ಷಿಸಿ ಬಿಡಬೇಕೆಂದೇನಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಸಿಕ್ಕ ಸಿಕ್ಕವರು ಸೂಚಿಸಿದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಆಮಿಷಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ ಬಿಡಬೇಕೆಂದೂ ಅಲ್ಲ.

ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಣ್ಣು ಇದಲ್ಲ : ವಾಯು, ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ, ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್, ಗ್ಯಾಸ್ ಹೀಗೆ ಗ್ಯಾಸ್ ಟ್ರಬಲ್‌ಗೆ ನಾನಾ ರೀತಿಯ ಜನಪರ ಹೆಸರುಗಳಿವೆ. ವೈದ್ಯಲೋಕ ಮಾತ್ರ ಈ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಅಜೀರ್ಣ, ಅಗ್ನಿಮಾಂಧ್ಯ ಅಥವಾ ಕರುಳಿನ ಶಿಥಿಲತೆಗಳ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಕಂಡಿದೆ. ಜಠರದ ಹುಣ್ಣು ಇಲ್ಲವೇ ಜಠರದ ಉರಿಯೂತ 'ಗ್ಯಾಸ್ ಟ್ರಬಲ್'ನಿಂದ ಭಿನ್ನವಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು.



ಪುರಾತನ ಕಾಯಿಲೆ

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿರುವ 'ಹೈಬ್ರಿಡ್ ಆಹಾರ'ದಿಂದ ನಮಗೆ 'ಗ್ಯಾಸ್ ಟ್ರಬಲ್' ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ಭಾವಿಸಿರಲಿಕ್ಕೂ ಸಾಕು. ಹೈಬ್ರಿಡ್ ಆಹಾರವಲ್ಲದೆ ಸುಸಂಸ್ಕೃತಗೊಂಡ ಆಹಾರ, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬೆರೆತ ಹಾನಿಕಾರಕ ರಸಾಯನಿಕ-ಕೀಟನಾಶಕ, ಕಲಬೆರಕೆ ಪದಾರ್ಥ ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಿಂದಲೂ 'ಗ್ಯಾಸ್ ಟ್ರಬಲ್' ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ 'ಗ್ಯಾಸ್‌ಟ್ರಬಲ್'ಗೆ ಈ ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಒಂದನ್ನೇ ದೂಷಣೆ ಮಾಡುವುದು ಸಮಂಜಸವಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಇನ್ನೂ ಹತ್ತು ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ.

•••••••••••••••

ವಾಯು, ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ, ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್, ಗ್ಯಾಸ್ ಹೀಗೆ ಗ್ಯಾಸ್ ಟ್ರಬಲ್‌ಗೆ ನಾನಾ ರೀತಿಯ ಜನಪರ ಹೆಸರುಗಳಿವೆ. ವೈದ್ಯಲೋಕ ಮಾತ್ರ ಈ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಅಜೀರ್ಣ, ಅಗ್ನಿಮಾಂಧ್ಯ ಅಥವಾ ಕರುಳಿನ ಶಿಥಿಲತೆಗಳ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಕಂಡಿದೆ. ಜಠರದ ಹುಣ್ಣು ಇಲ್ಲವೇ ಜಠರದ ಉರಿಯೂತ 'ಗ್ಯಾಸ್‌ಟ್ರಬಲ್'ನಿಂದ ಭಿನ್ನವಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು.

ಕಾರಣ-ಪ್ರೇರಣ : ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮನುಷ್ಯನು ಪ್ರತಿದಿನ ಅರ್ಧದಿಂದ ಒಂದು ಲೀಟರ್‌ನಷ್ಟು ಗಾಳಿಯನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತಾನಾದರೂ ಇದು ಅವರ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುವದೇ ಇಲ್ಲ. ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಗ್ಯಾಸ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದೂ ಮತ್ತು ಅದು ಸುಸೂತ್ರವಾಗಿ ಹೊರ ಬರುವುದೂ ನಿತ್ಯಸತ್ಯದ ಸಂಗತಿ. ನಾವು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಹತ್ತಿಪ್ಪತ್ತು ಬಾರಿ ಗುದದ್ವಾರದಿಂದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕುವುದು ಸಹಜವಾದರೂ, ನಮಗೆ ಇದು ವಿಸ್ಮಯ ಎನಿಸಬಹುದು.

ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಗಾಳಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಹೀಗೆ ಅವತರಿಸಿದ ವಾಯು ಸರಾಗವಾಗಿ ಹೊರಹೋಗದಿರುವುದು ಗ್ಯಾಸ್‌ಟ್ರಬಲ್‌ನ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಗಳ ಮೂಲ. ಹೀಗಾಗಲೂ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ,

೧. ನಾವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವ (ಬಾಯಿ ಮೂಲಕ) ಗಾಳಿ, ೨. ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ, ೩. ನಮ್ಮ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ, ೪. ನಮ್ಮ ಕರುಳಿನ ಚಲನೆ, ೫. ನಮ್ಮ ಚಟುವಟಿಕೆ, ೬. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ

ನಾವು ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರ ಜಠರವನ್ನು ಸೇರುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಜಠರದಲ್ಲಿನ ವಾಯು ಪಲ್ಲಟಗೊಂಡು ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಪುಷ್ಕಳ ಭೋಜನವಾದ ಅನಂತರ ನಾವೆಲ್ಲಾ ಡುರ್... ಡುರ್... ಎಂದು ಡೇಗುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಸಹಜ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ.

ಬೀನ್ಸ್, ಟೊಮೇಟೋ, ಗೋಧಿ, ಡಾಲ್ಡ (ವನಸ್ಪತಿ), ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು, ಜೇನು, ತಂಪು ಪಾನೀಯ, ಈಸ್ಟ್ ಬಳಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥ, ಇಂಗು, ನೀರುಳ್ಳಿ, ಬೇಳೆ ಮುಂತಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಗ್ಯಾಸ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ರೀತಿಯ ಆಹಾರ ದಿಂದ ಗ್ಯಾಸ್ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಆಹಾರಕ್ಕೂ ಗ್ಯಾಸ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೂ ಇರುವ ಸಂಬಂಧ ವ್ಯಕ್ತಿಗತ.

ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರ ಗ್ಯಾಸ್ ಟ್ರಬಲ್‌ಗೆ ಅವರು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವ ವಾಯುವೇ ಮೂಲ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಗ್ಯಾಸ್‌ನ ಕಾರಣ ಹುಡುಕುವುದೆಂದರೆ ಕೂಸನ್ನು ಬಗಲಿನಲ್ಲೇ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಊರೆಲ್ಲಾ ಹುಡುಕಿದ ಹಾಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಬಾಯಿ ತೆಗೆದು ಮಲಗಿ ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುವಾಗ ವಾಯುವಿನ ಮಹಾಪೂರವೇ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸೇರಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ಟ್ರಾ ಬಳಸಿ, ಪಾನಿಯ ಹೀರುವಾಗ, ಇಲ್ಲವೇ ಸಾಸರ್‌ನಿಂದ ಚಹ ಕುಡಿಯುವಾಗ ನಮಗೆ ಅರಿವಾಗದಂತೆಯೇ ತುಟಿಯಂಚಿನ ಸಂದಿನಿಂದ ಬಹಳಷ್ಟು ಗಾಳಿಯನ್ನು ಒಳ ಸೆಳೆದಿರುತ್ತೇವೆ. ಎಲೆ-ಅಡಿಕೆ ಸವಿಯುವಾಗ, ಚುಯಿಂಗ್‌ಗಮ್ ಜಗಿಯುವಾಗ, ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವಾಗ, ಅಷ್ಟೇ ಏಕೆ ಎಡೆಬಿಡದೆ ಮಾತನಾಡುವಾಗಲೂ ನಾವು ಸಾಕಷ್ಟು ಗಾಳಿಯನ್ನು ಪೂಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಕೆಲವರಂತೂ ನಿಗದಿತ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಪದೇ ಪದೇ ಡೇಗಿ (ಸ್ವಯಂ ಪ್ರೇರಣೆಯಿಂದ) ವಾಯುವನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿ ನೆಮ್ಮದಿಯ ನಿಟ್ಟುಸಿರು ಬಿಡುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಪಾಪ ಇವರು ಪ್ರತಿಸಾರಿ ಡೇಗಿದಾಗಲೂ ಹೊರಹಾಕಿದ ಗಾಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಗಾಳಿಯನ್ನು ಒಳಗೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಜಠರದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪಚನಗೊಂಡಾಗ, ನೈಟ್ರೋಜನ್, ಆಮ್ಲಜನಕ, ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್, ಹೈಡ್ರೋಜನ್, ಮಿಥೇನ್ ಮುಂತಾದ ಅನಿಲಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇವಕ್ಕೆ ಅಸಹನೀಯ ವಾಸನೆ ಏನೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕರುಳು ಹೀಗೆ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ಗ್ಯಾಸ್‌ನ ಬಹುಪಾಲನ್ನು (೯೯%) ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಉಳಿದದ್ದು ಹೊರ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಅಪಾನವಾಯುವಾಗಿ.

ಸಕ್ಕರೆ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಜೀರ್ಣವಾಗಲು 'ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಸ್' ಎಂಬ ಎಂಜೈಮ್ ಅಗತ್ಯ. ಜನ್ಮಜಾತ ನ್ಯೂನತೆಯಿಂದಲೋ, ಅಥವಾ ಇನ್ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದಲೋ, ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ 'ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಸ್' ಅಭಾವ ಉಂಟಾದರೆ ಸಕ್ಕರೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಪಚನವಾಗದೆ ಹೈಡ್ರೋಜನ್ ಗ್ಯಾಸ್ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರೋಟೀನ್ ಪೋಷಕಾಂಶವನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸುವ ಮಿಥಿನೋಬ್ರಿವಿ ಜೀವಾಣುವಿನ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಮಿಥೇನ್ ಅನಿಲ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮಂದಬುದ್ಧಿಯವರಲ್ಲಿ ಮಿಥೇನ್ ಅನಿಲ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಉದ್ಭವಗೊಳ್ಳುವುದೆಂದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ತಿಳಿಸಿವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಕೊಬ್ಬು ಜೀರ್ಣವಾದಾಗ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಕಲೆತು ಗುದದ್ವಾರದ ಮೂಲಕ ಅಪಾನವಾಯುವಾಗಿ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ನಾವು 'ಹೂಸು' ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.

ಹೀಗೆ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ವಾಯು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ನೈಟ್ರೋಜನ್ ರಕ್ತದಿಂದ ಕರುಳಿಗೆ ಪಲ್ಲಟಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಮ್ಲಜನಕ ಮತ್ತು ನೈಟ್ರೋಜನ್ ಇವು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನಾವು ಬಾಯಿ ಯಿಂದ ಸೇವಿಸಿದ ವಾಯುವೇ ಆಗಿದೆ.

ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಗಾಳಿ ಸಂಚಯವಾಗುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ, ಇದು ಸಹಜವಾಗಿ ಹೊರಹೋಗದೇ ಇರುವದೇ ಬಹುತೇಕ ಜನರ ಗ್ಯಾಸ್ ತೊಂದರೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಚಟುವಟಿಕೆ ರಹಿತ ಆಲಸಿಗಳಲ್ಲಿ ಕರುಳಿನ ಚಲನೆ ಮಂದವಾಗಿ, ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಕಲೆತ ಗ್ಯಾಸ್ ಹೊರಹೋಗದೆ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಬಂದಿಯಾಗಿ ಬಹುರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ದಯಪಾಲಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ತೊಂದರೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಸುಸೂತ್ರ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾದ ದಿನ ಇವರು ಹಗುರವಾಗುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇವರಿಗೆ ಬೇಧಿ ವಿರೇಚಕ ಮದ್ದನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ರೂಢಿ ಇರುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಚಿಂತೆ, ಆತಂಕ, ತವಕ, ವ್ಯಾಕುಲತೆ, ಒತ್ತಡ ಮುಂತಾದ ಮಾನಸಿಕ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ಗ್ಯಾಸ್ ಟ್ರಬಲ್ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಇದು ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯ ಒಂದು ರೂಪವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇವರ ಮಾನಸಿಕ ವೇದನೆಗೆ ಸಾಂತ್ವನ ದೊರೆತಲ್ಲಿ ಗ್ಯಾಸ್ ಟ್ರಬಲ್ ಗಪ್‌ಚುಪ್ ಆಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಅತಿಯಾದ ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ, ಅತಿಹೆಚ್ಚು ಖಾರ-ಸಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ, ಕರಿದ ಕುರುಕುರು ತಿಂಡಿಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಕೆಲ ರೀತಿಯ ಔಷಧಿಗಳೂ 'ಗ್ಯಾಸ್ ಟ್ರಬಲ್' ಅನ್ನು ಸ್ಫೋಟಿಸಬಲ್ಲವು.

ಕರುಳಿನ ತೊಂದರೆಗಳು, ಪಿತ್ತಕೋಶದ ಕಲ್ಲು, ಜಠರದ ಹುಣ್ಣು, ಜಠರದ ಉರಿಯೂತ ಮತ್ತು ಇತರೆ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಂದಲೂ ವಾಯುವೇದನೆ ಉಂಟಾಗುವುದಿದೆ. ●

ಪರಿಹಾರ :

ಬಹಳಷ್ಟು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಿಂದಲೇ ಗ್ಯಾಸ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಜನನವಾಗಬಹುದು. ಸಪಾಥಾನದಿಂದ ಇಂತಹ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ, ಅವುಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿರ್ಬಂಧಿಸಿದರೆ ಗ್ಯಾಸ್ ತೊಂದರೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ದೊರೆ ತಂತೆಯೇ. ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಯುಕ್ತ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳನ್ನು ತಂದುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಲಭಿಸುವ ಅನೇಕ ಲಾಭಗಳಲ್ಲಿ ಗ್ಯಾಸ್ ಟ್ರಬಲ್‌ನಿಂದಲೂ ಮುಕ್ತಿ ದೊರಕುವುದೂ ಒಂದು. ಗ್ಯಾಸ್ ಟ್ರಬಲ್‌ಗೆ ಹರ್ಷದಾಯಕ ವಿದಾಯ ಕೋರಲು ಕೆಲ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನ್ವಯಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ,

೧. ಒಮ್ಮೆಲೇ ಅತಿಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬಾರದು.

೨. ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥ, ಹೆಚ್ಚು ಖಾರದ ಪದಾರ್ಥ ತಿನ್ನಬಾರದು.

೩. ಗ್ಯಾಸ್ ಜನಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

೪. ಪಾನೀಯ ಕುಡಿಯುವಾಗ ಸ್ಟ್ರಾ ಬಳಸಬಾರದು. ಚಹ ಕುಡಿಯು ವಾಗ ಸಾಸರ್ ಬಳಸಬಾರದು.

೫. ಹೆಚ್ಚು ಸಂಸ್ಕರಿತ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ವಿದಾಯಕೋರಿ, ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರದತ್ತ ವಾಲಬೇಕು.

೬. ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡಬಾರದು.

೭. ದಿನವೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. ಸದಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇರ ಬೇಕು.

೮. ಮಲಗುವಾಗ ಬಾಯಿಮುಚ್ಚಿ ಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು.

೯. ಅತಿಹೆಚ್ಚು ಚಹ-ಕಾಫಿ, ತಂಪು ಪಾನೀಯ ಸೇವಿಸಬಾರದು.

೧೦. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಈ ಎಲ್ಲ ಆಚರಣೆಗಳನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಂಡಾಗಲೂ ಗ್ಯಾಸ್ ಟ್ರಬಲ್ ಮುಂದುವರಿದರೆ, ಅಲಕ್ಷಿಸದೆ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಉಗುರು ಸುತ್ತು

ಉಗುರಿನ ಅಕ್ಕ-ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಸೋಂಕೇ ಉಗುರು ಸುತ್ತು. ಇದನ್ನು ಕೂಡಲೆ ನಿಯಂತ್ರಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಸೋಂಕು ಬೆರಳ ತುದಿಗೆ ಹರಡಬಹುದು. ಕೆಲವು ಸಲ ಅಲ್ಲಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಗಾಯವಾಗಬಹುದು. ಉಗುರನ್ನು ಕಡಿಯುವ ದುರಭ್ಯಾಸ ಇರುವವರಲ್ಲೂ ಇಂತಹ ಗಾಯಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಉಗುರ ಸರ್ಪ ಸುತ್ತು ನಿವಾರಣೆಗೆ ವಿಶೇಷ ವೈರಾಣು ರೋಧಕ ಲೇಪನಗಳು, ಗುಳಿಗೆಗಳು ಇವೆ. ಅವನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಬಳಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಉಗುರು ಸುತ್ತು ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ. ಕೈ ಅಥವಾ ಕಾಲಿನ ಉಗುರು ಪಾರ್ಶ್ವಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆದೋರುವ ಸೋಂಕಿನ ಊತವನ್ನು ನಾವು ಉಗುರು ಸುತ್ತು ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ವೈದ್ಯ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು 'ಪ್ಯಾರಾಕಯ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ತುಂಬಾ ನೋವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದು ಸಣ್ಣ ಸಮಸ್ಯೆಯಾದರೂ ಸಹ, ಬಹಳಷ್ಟು ಸಲ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಉಗುರು ಸುತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಠಾತ್ತನೆ ಕಾಣಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ಉಗುರಿನ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಬುಡದಲ್ಲಿ ಊತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ಬೆರಳಲ್ಲಿ ಜಗಿತ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೈಯನ್ನು ಕೆಳ ಬಿಡಲಾಗುವದಿಲ್ಲ. ಬಿಟ್ಟರೆ ನೋವು ಉಗ್ರವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬೆರಳನ್ನು ಎತ್ತಿ ಬಿಡಿದಾಗ ನೋವು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನೋವು ನೋಡುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಊತ ಕಂಡು ಬಂದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕೀವು ಸಂಗ್ರಹವಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಲ, ಉಗುರು ಸುತ್ತು ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಗಿತವಾಗಬಹುದು. ಕೀವು ಮಾಯವಾಗಿ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಊತವಿಳಿದು ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಹೋಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಲ ವೈದ್ಯರ ನೆರವಿನಿಂದ ಕೀವನ್ನು ಹೊರಹರಿಸಿ ಪ್ರತಿ ಜೈವಿಕ ಹಾಗೂ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಸೋಂಕು ಉಗುರಿನ ಬುಡದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿ ಇಡೀ ಬೆರಳ ತುದಿ ಊದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಉಗುರ ಸರ್ಪ ಸುತ್ತು (ಹರ್ಪೆಟಿಕ್ ವಿಟ್ಲೋ) ತೀರಾ ಅಪರೂಪವೇನಲ್ಲ. ಉಗುರಿನ ಬುಡದಲ್ಲಿ ಹಲವು ನೀರು ತುಂಬಿದಂತಹ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ, ಇವು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ, ದ್ವಿಗುಣಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನೀರಿನಂತಹ ದ್ರವ ಕ್ರಮೇಣ 'ಹಾಲಿ'ನಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಎರಡು ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಒಂದಾಗಿ ದೊಡ್ಡದಾಗಬಹುದು. ಇಂತಹ ಉಗುರ ಸರ್ಪ ಸುತ್ತು ಬೆರಳ ಇತರ ಭಾಗದಲ್ಲೂ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು.

ಉಗುರು ಸುತ್ತಿಗೆ ಕಾರಣ ಸೋಂಕು. ಉಗುರನ್ನು ತೀರಾ ಬುಡದವರೆಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿದಾಗ, ಕೆಲವು ಸಲ ಅಲ್ಲಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಗಾಯವಾಗಬಹುದು. ಉಗುರನ್ನು ಕಡಿಯುವ ದುರಭ್ಯಾಸ ಇರುವವರಲ್ಲೂ ಇಂತಹ ಗಾಯಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಬಿಗಿಯಾದ ಬೂಟು ಧರಿಸುವ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಕಾಲ ಬೆರಳ ಉಗುರು ಒಳಮುಖವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಆಗ ಅಲ್ಲಿನ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗಬಹುದು. ಇದರ ಮೂಲಕ ರೋಗ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಒಳ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ. ಸೋಂಕನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಶೀತವ್ರಣ (ಕೋಲ್ಡ್ ಸೋರ್) ಹೊಂದಿರುವವರು ತಮ್ಮ ಬೆರಳನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಾಗ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಬೆರಳ ತುದಿಯಲ್ಲಿರುವ ಬಿರುಕುಗಳ ಮೂಲಕ ಒಳ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಉಗುರ ಸರ್ಪ ಸುತ್ತನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು.

ಉಗುರು ಸುತ್ತು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅವರು ಪ್ರತಿಜೈವಿಕ ಅಥವಾ ಶಿಲೀಂದ್ರ ರೋಧಕ ಲೇಪನವನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ನೋವು ನಿವಾರಕ-ಉರಿಯೂತ ರೋಧಕ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ಸೋಂಕು ಹೆಚ್ಚಿದ್ದಲ್ಲಿ, ನುಂಗಲು ಪ್ರತಿ ಜೈವಿಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಕೀವು ತುಂಬಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಬೆರಳ ಬುಡಕ್ಕೆ ಅರಿವಳಿಕೆಯ ಇಂಜಕ್ಷನ್ ನೀಡಿ, ಕೀವನ್ನು ಛೇದನದ ಮೂಲಕ ಹೊರಹರಿಯಬಿಡಬಹುದು. ಕೀವು ಹೊರಹರಿಯುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ.

ಉಗುರ ಸರ್ಪ ಸುತ್ತು ನಿವಾರಣೆಗೆ ವಿಶೇಷ ವೈರಾಣು ರೋಧಕ ಲೇಪನಗಳು, ಗುಳಿಗೆಗಳು ಇವೆ. ಅವನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಬಳಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ★

(೧೦ ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ

ಹಾಗೂ ತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ಬದುಕುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಈ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ.

ಮ =ಮಮತೆ : ಮನೆಯವರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೀತಿ ಮಮತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಡಿ.

ನ=ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆ, ಧೋರಣೆಯನ್ನು ಬಿಡಿ. ಕೊರತೆಗಳನ್ನೇ ಕಾಣಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.

ಸಿ=ಸರಳ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಲಭ್ಯವಿರುವುದರಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

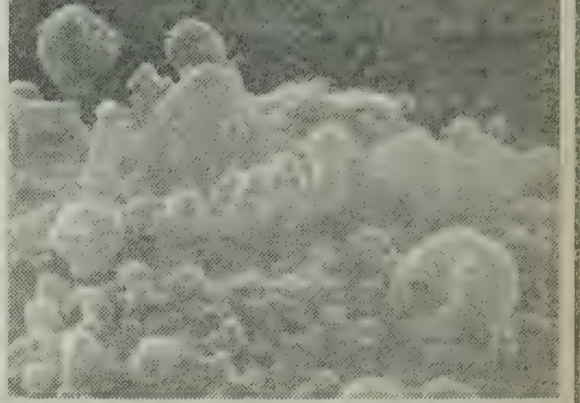
ಕ= ಯಾವುದಾದರೂ ಕೆಲಸ-ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಏನನ್ನೂ ಮಾಡದೇ ಸುಮ್ಮನೆ ಕಾಲ ಕಳೆಯಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮಾಡಿದ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಸಂತೋಷಪಡಿ.

ಆ = ಆಸೆ, ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಿ. ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರವಿರಲಿ. ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ, ಸರಳ, ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಹೆಚ್ಚು ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನಿ. ಸಿಹಿ, ಉಪ್ಪು, ಕಾರ, ಮಸಾಲೆ, ಕೆನೆ, ಜಿಡ್ಡು, ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ವಾಕಿಂಗ್, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ಪರಿಚಯದ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಪಡೆಯಿರಿ.

ರೋ=ರೋಗವಿದ್ದರೆ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಿ. ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿರುವ ನೀತಿ, ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಔಷಧೋಪಚಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ರಾಗ,ದ್ವೇಷಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಿ. ಎಲ್ಲರೊಡನೆ ಸ್ನೇಹಶೀಲರಾಗಿರಿ.

ಗ್ಯ=ಗುರಿ - ಉಳಿದ ಜೀವನಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಮುಟ್ಟಬಹುದಾದ ಗುರಿಗಳನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಗುರಿ ಮುಟ್ಟಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಇತಿಮಿತಿ, ಇತರರ ಇತಿಮಿತಿಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಗೊಣಗಬೇಡಿ. ಗುಣಗ್ರಾಹಿಗಳಾಗಿ. ★

ಏಡ್ಸ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ನೂತನ ಔಷಧಿ



ಶತಮಾನದಷ್ಟು ಹಳೆಯದಾದ ಔಷಧಿಯೊಂದು ಇದೀಗ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ವರದಾನವಾಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಏಡ್ಸ್ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಆಫ್ರಿಕಾದ ಜನರಿಗೆ ಇದು ಸಂಜೀವಿನಿಯಾಗಿ ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಇದು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿರುವ ದುಬಾರಿ ಬೆಲೆಯ ಔಷಧಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಪರ್ಯಾಯ ಔಷಧಿಯಾಗಬಲ್ಲದು ನೂತನ ಔಷಧಿಯಿಂದಾಗಿ ಕತ್ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಬದುಕಿನ ಆಶಾಕಿರಣ ಗೋಚರಿಸಿದಂತಾಗಿದೆ. ಈ ಹಿಂದೆ ಲ್ಯೂಕೇಮಿಯಾ ಮತ್ತು ಸಿಕೆಲ್‌ಸೆಲ್ ಎನಿಮಿಯಾ ರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಹೈಡ್ರಾಕ್ಸ್ಯೂರಿಯಾವನ್ನು ಸದ್ಯ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಔಷಧಿಯೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಈ 'ಔಷಧಿ' ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮತ್ತು ಅದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗೆ ಕೈಗೆಟುಕುವ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯ

ಎಲ್ಲಾ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಈ ಔಷಧಿಯಿಂದಲೂ ಕೆಲವು ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ರಕ್ತಕಣಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಇಳಿಮುಖವಾಗುವುದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಕೇವಲ ಶೇ.೮ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳ ಮೈ ಚರ್ಮ ಕಪ್ಪಾಗುವುದು ಕಂಡು ಬಂದಿದ್ದರೂ ಸಹ ಇದೊಂದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಪರ್ಯಾಯ ಎಂಬುದು ಅವರ ಸ್ಪಷ್ಟ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಹಾಗೂ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ದೊರೆಯಬಲ್ಲದು ಎಂದು 'ನ್ಯೂಸೈಂಟಿಸ್ಟ್' ಮಾಸಿಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ವರದಿಯೊಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ.

ಸದ್ಯ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಏಡ್ಸ್ ಔಷಧಿಯೊಂದಿಗೆ ಹೈಡ್ರಾಕ್ಸ್ಯೂರಿಯಾ (Hydroxyurea) ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಈ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಆಫ್ರಿಕಾದ ದಕ್ಷಿಣ ಪ್ರಾಂತ್ಯದ ಹಲವು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ನೀಡಿದ್ದು, ಅದು ಏಡ್ಸ್‌ಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಪರ್ಯಾಯವಾದ ಔಷಧಿಯಾಗಬಲ್ಲದು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಅಮೆರಿಕಾದಂತಹ ಶ್ರೀಮಂತ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸದ್ಯ ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಏಡ್ಸ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ವಿಧಾನ (ಟ್ರಿಪಲ್ ಥೆರಪಿ) ಅತ್ಯಂತ ದುಬಾರಿ. ಪ್ರತಿ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ೧೨೦೦೦ ಡಾಲರ್ ವೆಚ್ಚ ತಗಲುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಆಫ್ರಿಕಾದಂತಹ ಬಡ ದೇಶಗಳಿಗೆ ಆರ್ಥಿಕ ಹೊರೆಯಾಗಲಿದ್ದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರು ದುಬಾರಿ ಬೆಲೆಯನ್ನು ಭರಿಸಲು ಅಸಮರ್ಥರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಏಡ್ಸ್‌ನ ಕಬಂಧ ಬಾಹುಗಳಲ್ಲಿ ಬಂಧಿಯಾಗಿದ್ದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಈಗ ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿರುವ ಬಹುದು ಎಂದು ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್‌ನ ಜನೆಟಿಕ್ಸ್ ಮತ್ತು ಹ್ಯೂಮನ್ ಥೆರಪಿ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಮಿಲ್ಲರ್ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

'ಡಬಲ್ ಡ್ರಗ್ ಥೆರಪಿ' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುವ ಈ ಔಷಧಿ ಮುಂದಿನ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಏಡ್ಸ್‌ಗೆ ಸಮರ್ಥ ಔಷಧಿಯಾಗಬಲ್ಲದು ಎಂದು ಹೇಳುವ ಸಂಶೋಧಕರು ಪುರುಷರು ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಈ ಔಷಧಿಯನ್ನು ೧೨೭ ರೋಗಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಔಷಧಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ೨೪ ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ.೬೮ರಷ್ಟು ಹೆಚ್‌ಐವಿ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಕಾಣದಂತಾಗಿವೆಯಲ್ಲದೇ ಬಿಳಿ ರಕ್ತಕಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ''ಸಂದೇಹ ಮತ್ತು ಆಶಾಭಾವನೆಯೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ಪ್ರಯೋಗ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನೇ ನೀಡಿದೆ'' ಎಂದು ಮಿಲ್ಲರ್ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಬೋಟ್ಸ್‌ವಾನಾದ ಗಬ್‌ರೋನ್‌ನಲ್ಲಿ ಏಡ್ಸ್ ಕ್ಲಿನಿಕ್ ಹೊಂದಿರುವ ಡಯಾನಾ ಡಿಕನ್‌ಸನ್ ಅವರು ಈ ಔಷಧಿಯನ್ನು ೧೫೦ ರೋಗಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದ್ದು ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ದೊರೆತಿದೆ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಬಹುತೇಕ ರೋಗಿಗಳು ತೀವ್ರ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದು ಕೆಲವರಂತೂ ನಡೆದಾಡಲು ಶಕ್ತರಾಗಿದ್ದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಅವರು ಮೊದಲಿನಂತೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ನಿತ್ಯದ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಎಲ್ಲಾ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಈ ಔಷಧಿಯಿಂದಲೂ ಕೆಲವು ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ರಕ್ತಕಣಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಇಳಿಮುಖವಾಗುವುದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಕೇವಲ ಶೇ.೮ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳ ಮೈ ಚರ್ಮ ಕಪ್ಪಾಗುವುದು ಕಂಡು ಬಂದಿದ್ದರೂ ಸಹ 'ಇದೊಂದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಪರ್ಯಾಯ ಎಂಬುದು ಅವರ ಸ್ಪಷ್ಟ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಈ ಮಧ್ಯೆ ಹೈಡ್ರಾಕ್ಸ್ಯೂರಿಯಾಗೆ ಶ್ರೀಮಂತ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಿಂದ ಭಾರೀ ಬೇಡಿಕೆ ಬಂದಿದ್ದು ಕೆಲವು ಏಡ್ಸ್ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ರೋಗಿಯ ಮೇಲೆ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರದೇ ಇರುವಾಗ ಇದನ್ನು 'ಆಪದ್ಬಾಂಧವ' ಎಂಬಂತೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರುವುದೇ ಈ ಬೇಡಿಕೆಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಎನ್ನುಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಮುಂದಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಏಡ್ಸ್‌ಗೆ ಇನ್ನೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಔಷಧಿ ದೊರೆಯಲಿದೆ ಎಂಬುದು ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ಸ್ಥಿರಪಟ್ಟಂತಾಗಿದೆ ಎನ್ನಬಹುದು.

ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೇ ಮಹಾಮಾರಿ ಖಾಯಿಲೆಯಾದ ಏಡ್ಸ್ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಈ ನೂತನ ಔಷಧಿ ಮಾನವ ಜನಾಂಗವನ್ನು ಪ್ರಾಣಾಪಾಯದಿಂದ ಪಾರು ಮಾಡಬಹುದೆಂದು ಆಶಿಸೋಣ. ★

ಜಾಂಡೀಸ್

ಡಾ. ಡಿ.ಕೆ. ಮಹಾಬಲರಾಜು

ಪುರಾತನ ಕಾಲಗಳಿಂದಲೂ ಮಾನವನಿಗೆ ಭೀತಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಬಂದಿರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ 'ಜಾಂಡೀಸ್' ಪ್ರಮುಖವಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ವೈದ್ಯರು ನಿಮಗೆ ಜಾಂಡೀಸ್ ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದಾಕ್ಷಣ, ವೈದ್ಯರ ಔಷಧಿಗೆ ವಿದಾಯ ಕೋರಿ ನಾಟಿ ಮದ್ದಿಗೆ ಮೊರೆ ಹೋಗುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಇಂದಿಗೂ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿದೆ.

ಜಾಂಡೀಸ್ ಒಂದು ಚಿಂತಾಜನಕ ಸ್ಥಿತಿ ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮಾತಿಲ್ಲ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಇದು ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆಯೇ ಅಲ್ಲ ; ದೇಹದಲ್ಲಾದ ಗಂಭೀರ ತೊಡಕನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಲಕ್ಷಣವಿದು. ಆದಾಗ್ಯೂ ಜಾಂಡೀಸ್ ವ್ಯಾಧಿಯನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಬರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಜಾಂಡೀಸ್‌ಗೆ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಉಪಾಯಗಳೂ ಇವೆ.

'ಜಾಂಡೀಸ್' ಗೆ ಕಾಮಾಲೆ, ಕಾಮಣೆ, ಅರಿಶಿನ ಮಂಡಿಗೆ ಮುಂತಾದ ಹೆಸರುಗಳೂ ಇವೆ. ಗ್ರೀಕ್ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಹಳದಿ ಪುಕ್ಕದ ಹಕ್ಕಿಯೊಂದಕ್ಕೆ ಜಾಂಡೀಸ್ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಹೀಗಾಗಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಳದಿರಂಗನ್ನು ಬಳಿಯುವ ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೂ ಜಾಂಡೀಸ್ ಎಂದು ಹೆಸರಿಡಲಾಗಿದೆ.

ಜಾಂಡೀಸ್ ಆಗುವ ರೀತಿ

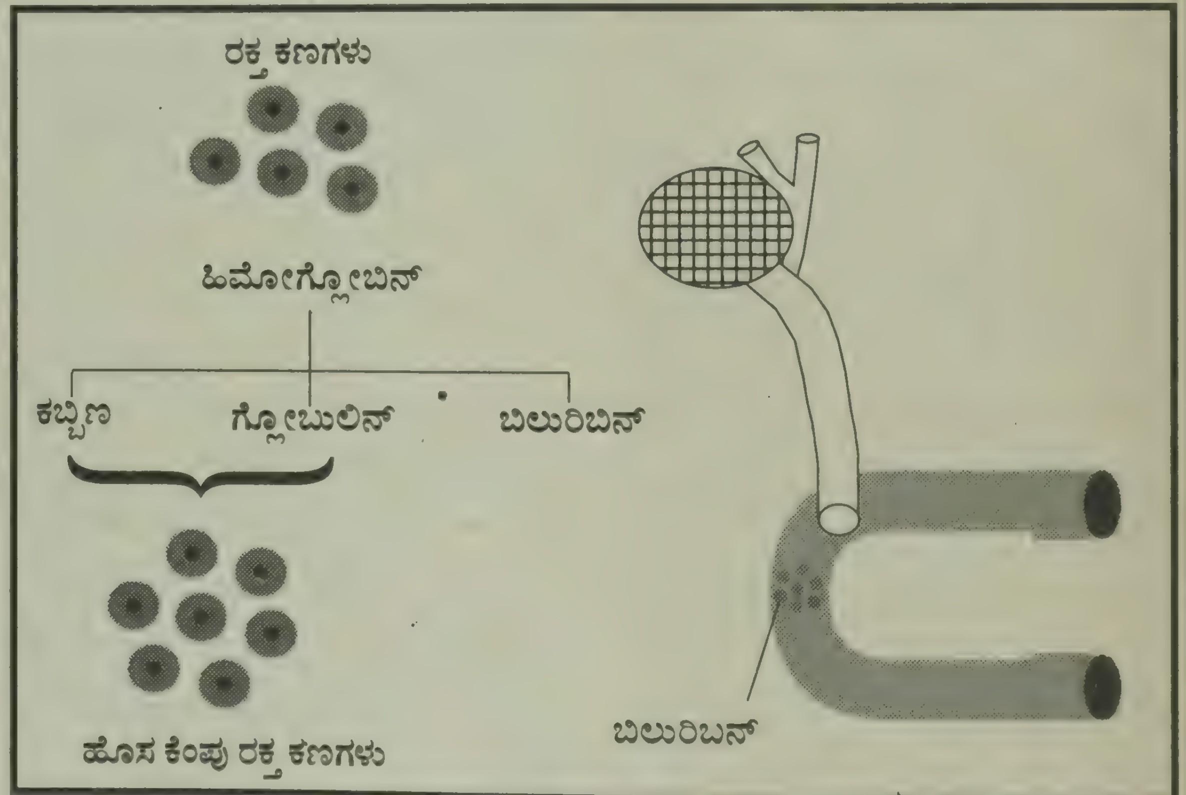
ಮಾನವನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತವಿರುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತು. ಪ್ರತಿ ಮಿಲಿಲೀಟರ್ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ೫೦ಲಕ್ಷ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಈ ರಕ್ತಕಣಗಳಲ್ಲಿ ಹೀಮೋಗ್ಲೊಬಿನ್ ಎಂಬ ವಸ್ತುವಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳ ಆಯುಷ್ಯ ಕೇವಲ ೧೨೦ ದಿನಗಳು. ಆಯುಷ್ಯ ಮುಗಿದ ರಕ್ತಕಣಗಳು ಒಡೆದುಹೋಗುತ್ತವೆ. ಆಗ ಅವುಗಳಿಂದ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಹೊರಬಿದ್ದ ಹೀಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಕಬ್ಬಿಣ, ಗ್ಲೋಬುಲಿನ್ ಮತ್ತು ಬಿಲುರಿಬಿನ್ ಎಂಬ ಪದಾರ್ಥಗಳಾಗಿ ವಿಭಜನೆ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ಗ್ಲೋಬುಲಿನ್‌ಗಳು ಹೊಸ ರಕ್ತಕಣಗಳು ತಯಾರಾಗಲು ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತವೆ. ಇನ್ನು ಉಳಿದ ಬಿಲುರಿಬಿನ್ ತ್ಯಾಜ್ಯವಸ್ತು. ಇದು ದೇಹದಿಂದ ಹೊರವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಿಲುರಿಬಿನ್ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಪದಾರ್ಥ. ಇದು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವುದಿಲ್ಲ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಆಲ್ಬುಮಿನ್‌ನೊಡನೆ ಜೊತೆಗೂಂಡು ಯಕೃತ್ ಅನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಯಕೃತ್‌ನಲ್ಲಿ ಈ ಬಿಲುರಿಬಿನ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ಬಿಲುರಿಬಿನ್ ಆಗಿ ಮಾರ್ಪಟ್ಟು ಪಿತ್ತ ನಾಳದ ಮೂಲಕ ಸಾಗಿ ಕರುಳನ್ನು ಸೇರಿ ಮಲದೊಂದಿಗೆ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮಲದ ಬಣ್ಣ ಹಳದಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕರುಳಿನಿಂದ ಹೀರಲ್ಪಟ್ಟ ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಲುರಿಬಿನ್ ಮೂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ವಿಸರ್ಜಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಳದಿ ವರ್ಣದ ತ್ಯಾಜ್ಯವಸ್ತುವಾದ ಬಿಲುರಿಬಿನ್ ಅನ್ನು ನಾವು ಹಳದಿಪಿತ್ತ ಎನ್ನಬಹುದು.

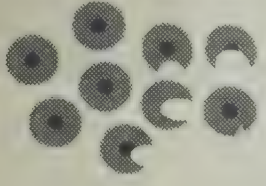
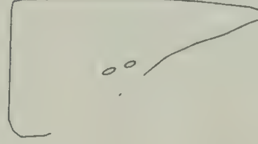
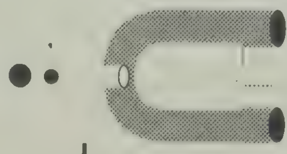
ಆರೋಗ್ಯವಂತನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ೨೫೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಬಿಲುರಿಬಿನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಯಕೃತ್ತಿಗೆ ನಿತ್ಯ ೨೫೦೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಬಿಲುರಿಬಿನ್ ಅನ್ನು ಸರಾಗವಾಗಿ ವಿಸರ್ಜಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತನ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬಿಲುರಿಬಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಪ್ರತಿ ೧೦೦ ಮಿಲಿ ಲೀಟರ್ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ೦.೮ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಮೀರುವುದಿಲ್ಲ.

ಬಿಲುರಿಬಿನ್ ಉತ್ಪಾದನೆ ಯದ್ವಾತದ್ವ

'ಜಾಂಡೀಸ್'ಗೆ ಕಾಮಾಲೆ, ಕಾಮಣೆ, ಅರಿಶಿನ ಮಂಡಿಗೆ ಮುಂತಾದ ಹೆಸರುಗಳೂ ಇವೆ. ಗ್ರೀಕ್ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಹಳದಿ ಪುಕ್ಕದ ಹಕ್ಕಿಯೊಂದಕ್ಕೆ ಜಾಂಡೀಸ್ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಹೀಗಾಗಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಳದಿರಂಗನ್ನು ಬಳಿಯುವ ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೂ 'ಜಾಂಡೀಸ್' ಎಂದು ಹೆಸರಿಡಲಾಗಿದೆ.



ಚಿತ್ರ : ೧
ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬಿಲುರಿಬಿನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮತ್ತು ವಿಸರ್ಜನೆ.

ಜಾಂಡೀಸ್

ಚಿತ್ರ ೨ : ಜಾಂಡೀಸ್ ಉಂಟಾಗುವ ವಿಧಾನಗಳು

ಹೆಚ್ಚಾದರೆ, ಇಲ್ಲವೆ ಯಕೃತ್ ಬಿಲುರಿಬಿನ್ ಅನ್ನು ಕರಗುವ ವಸ್ತುವನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಲು ಅಸಮರ್ಥವಾದರೆ ಅಥವಾ, ಬಿಲುರಿಬಿನ್ ವಿಸರ್ಜನೆಯಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಿ-ಆತಂಕಗಳುಂಟಾದರೆ, ಅದು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಜಮಾಯಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿ ನೂರು ಮಿಲಿ ಲೀಟರ್ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬಿಲುರಿಬಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ ೩ ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ ಗಳಿಗಿಂತ ಅಧಿಕವಾದರೆ, ಈ ಹಳದಿಪಿತ್ತ ಕಣ್ಣಿನ ಗುಡ್ಡೆ, ಚರ್ಮ ಹೀಗೆ ಮೆದುಳೊಂದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣ ಬಳಿದು, ತನ್ನ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನೇ ನಾವು ಜಾಂಡೀಸ್ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.

ಈ ಎಲ್ಲ ಸಮಗ್ರ ದೈಹಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಸಂಕ್ಷೇಪಿಸಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ

(೧) ಅಧಿಕ ರಕ್ತಕಣಗಳು ನಾಶವಾಗುವುದರಿಂದ

(೨) ಯಕೃತ್ತಿನ ದೋಷದಿಂದ

(೩) ಪಿತ್ತನಾಳದಲ್ಲಿನ ತಡೆಗಳಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಪದಾರ್ಥವಾದ ಬಿಲುರಿಬಿನ್ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಜಾಂಡೀಸ್ ಪ್ರಕಾಶನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. (ಚಿತ್ರ :೨)

ವೈರಸ್‌ಗಳಿಂದಾಗುವ ಜಾಂಡೀಸ್ :

ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ತಲೆದೋರುವ ಬಹುತೇಕ ಜಾಂಡೀಸ್ ಪ್ರಕರಣಗಳಿಗೆ ಯಕೃತ್ ಮೇಲೆ ದಾಳಿಮಾಡುವ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಕಾರಣವಾಗಿವೆ. ಯಕೃತ್ ಮೇಲೆ ಆಕ್ರಮಣ ನಡೆಸುವ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ವೈರಸ್‌ಗಳ ಸೋಂಕಿನಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಶ ಒಂದರಲ್ಲೇ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ೪೦-೫೦ ಲಕ್ಷ ಜನರು ಜಾಂಡೀಸ್ ತೊಂದರೆಯನ್ನನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಪಟ್ಟಿ: ೧

'ಜಾಂಡೀಸ್'ಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ವೈರಸ್‌ಗಳು

ವೈರಸ್	ಜಾಂಡಿಸ್ ಪ್ರಮಾಣ (ಶೇ.)	
	ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ	ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ
೧. ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಎ	೫೦	೧೦
೨. ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ	೨೦	೪೦
೩. ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಎ ಅಲ್ಲದ್ದು ೪. ಹೆಪಟೈಟಿಸ್- ಬಿ ಅಲ್ಲದ್ದು ೫. ಡೆಲ್ಟಾ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್	೩೦	೫೦

ಯಕೃತ್ತಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಕುಂದಿಸಿ ಜಾಂಡೀಸ್ ಉಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲ ವೈರಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಅನೇಕ ವಿಧಗಳಿವೆಯಾದರೂ ಪ್ರಸ್ತುತ ಐದು ಜಾತಿಯ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಜಾಂಡೀಸ್ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. (ಪಟ್ಟಿ:೧)

ಕಲುಷಿತ ನೀರಿನಿಂದ ಹರಡುವ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ 'ಎ' ಜಾಂಡೀಸ್

ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ 'ಎ' ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವ ಜಾಂಡಿಸ್ ಸೌಮ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಕರಿಗಿಂತ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಡುವ ಈ ರೀತಿಯ ಜಾಂಡೀಸ್ ಒಂದೆರಡು ವಾರಗಳ ಅನಂತರ ತಂತಾನೆ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಜಾಂಡೀಸ್ ಪೀಡಿತ ಒಂದು ಸಾವಿರ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ಮಕ್ಕಳು ಅಸುನೀಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಉಂಟು.

ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ 'ಎ' ಜಾಂಡೀಸ್ ನೀರಿನಿಂದ ಹರಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದೆನಲ್ಲವೇ ? ಅದು ಹೇಗೆಂದು ನೋಡೋಣ. ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಎ ಜಾಂಡೀಸ್‌ನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಮಲದಲ್ಲಿ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ಮಲ ವಿಸರ್ಜಿಸುವ ರೂಢಿ ಇದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮಲದೊಂದಿಗೆ ಬಯಲನ್ನು ಸೇರಿದ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಈ ಭೂಮಿಗೆ ತಗಲಿ ಬೆಳೆವ ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿಂದ ಹರಿದು ಹೋಗುವ ನೀರು ತನ್ನೊಂದಿಗೆ ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ನದಿಗೋ, ಕೆರೆಗೋ ಸಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಮಲದಿಂದ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸಂಪರ್ಕಕಲ್ಪಿಸುವ ನೊಣಗಳೂ ಕೂಡ ವೈರಸ್ ಅನ್ನು ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಬೆರೆಸುತ್ತವೆ. ೧೯೫೫ರಲ್ಲಿ ದೆಹಲಿಯಲ್ಲಿ ಒಳಚರಂಡಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿಗೆ ಬೆರೆತ ತತ್ಫಲವಾಗಿ ೫೦ ಸಾವಿರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳು ಜಾಂಡೀಸ್ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಯಿತು.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ 'ಎ' ಜಾಂಡೀಸ್ ಕಲುಷಿತ ನೀರಿನ ಮತ್ತು ಆಹಾರದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.ಕೆಲ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ

ಏಯ್ಡ್ಸ್ ಮತ್ತು ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ ಹೋಲಿಕೆ

	ಏಯ್ಡ್ಸ್	ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ
೧. ಕಾರಣ ವೈರಸ್	ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ.	ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ
೨. ಹರಡುವ ವಿಧಾನ	ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕತೆ	ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕತೆ
೩. ಸೋಂಕು ತಗಲಿದವರು (+ve) ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ		೨೦೦ ಕೋಟಿ
೪. ರೋಗವಾಹಕರು	ಇಲ್ಲ	೩೫ ಕೋಟಿ
೫. ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ		ನಿಖರವಾಗಿ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ
೬. ರೋಗ ತಗಲಲು ಬೇಕಾದ ರಕ್ತ	೦.೧ ಮಿ.ಲೀ.	೦.೦೦೦೦೧ ಮಿ.ಲೀ.
೭. ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಸೂಜಿಯಿಂದ ರೋಗ ತಗಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ	ಶೇ. ೦.೫	ಶೇ. ೭.೩೦
೮. ಸಾವಿನ ಸಾಧ್ಯತೆ	ಶತಾಂಶ	ಶೇ.೧೫-೨೦
೯. ಲಸಿಕೆ	ಇಲ್ಲ	ಇದೆ.

ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ 'ಎ' ಮತ್ತು 'ಬಿ' ಜಾಂಡೀಸ್ ಹೋಲಿಕೆ

	ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಎ	ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ
೧. ವೈರಸ್ ದೇಹ ಸೇರಿದ ಮೇಲೆ ಜಾಂಡೀಸ್ ಉಂಟಾಗುವ ಕಾಲಾವಧಿ	೨-೬ ವಾರ	೨-೬ ತಿಂಗಳು
೨. ರೋಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಗಲುವುದು	ಮಕ್ಕಳನ್ನು	ವಯಸ್ಕರನ್ನು
೩. ರೋಗ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹರಡುವುದು	ಮಳೆಗಾಲದ ನಂತರ	ಯಾವಾಗಲೂ
೪. ಹರಡುವ ರೀತಿ	ನೀರು ಮತ್ತು ಆಹಾರ	ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕತೆ
೫. ರೋಗವಾಹಕರು	ಇಲ್ಲ	ಇರುತ್ತಾರೆ
೬. ಮಲದಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣು	ಇರುತ್ತದೆ	ಇಲ್ಲ
೭. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಆಂಟಿಜನ್	ಇರುತ್ತದೆ	ಇಲ್ಲ
೯. ತಾಯಿಯಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ	ಬರುವುದಿಲ್ಲ	ಬರುತ್ತದೆ.
೧೦. ಯಕೃತ್‌ಕ್ಯಾನ್ಸರ್	ಬರುವುದಿಲ್ಲ	ಬರಬಹುದು

ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ಈ ಜಾಂಡೀಸ್‌ನಿಂದ ನಾವು ರಕ್ಷಿತರಾಗಬಹುದು.

ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಎ ಜಾಂಡೀಸ್ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಉಪಾಯಗಳು

★ ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ಮಲವಿಸರ್ಜಿಸುವ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು.

★ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುವುದು.

★ ಹಸಿ-ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪು, ಹಣ್ಣು ಇವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು, ಹಾಗೂ ಹಾಲನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು.

★ ಊಟ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ಹಾಗೂ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ನಂತರ ಕೈಗಳನ್ನು ಸೋಪಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.

★ ಪರಿಸರವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

★ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಹಾಗೂ ಒಳಚರಂಡಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿರುವಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸುವುದು.

★ ಜಾಂಡೀಸ್ ವ್ಯಾಪಕವಾಗುತ್ತಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಕ್ಲೋರಿನ್ ಬೆರೆಸುವುದು. ಇಲ್ಲವೆ ನೀರನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದು.

★ ಜನತೆಗೆ ನೀರಿನಿಂದ ಹರಡುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸುವುದು.

ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ 'ಬಿ' ಜಾಂಡೀಸ್

ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ ವೈರಸ್‌ಗಳ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಜಾಂಡೀಸ್ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದು, ಶೇಕಡಾ ೧೫ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಬಲಿತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ಉಗ್ರವಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶ ಒಂದರಲ್ಲೇ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರು ಈ ರೀತಿಯ ಜಾಂಡೀಸ್‌ಗೆ ಸೆರೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ವಯಸ್ಕರನ್ನು, ಹಳ್ಳಿಗರಿಗಿಂತ ಪಟ್ಟಣಿಗರನ್ನು ಪೀಡಿಸುವುದು ಈ ವೈರಸ್‌ಗಳ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ.

ರೋಗಾಣುಗಳು ರೋಗಿಯ ರಕ್ತ, ವೀರ್ಯ, ಯೋನಿದ್ರವ, ಜೊಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ನೆಲೆಸಿರುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ ಜಾಂಡೀಸ್ ಏಯ್ಡ್ಸ್‌ನಂತೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಮತ್ತು ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ಹರಡುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯಿಂದ ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿಗೂ ಪಲ್ಲಟಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಅನೈತಿಕ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ, ಲೈಂಗಿಕ ಸ್ವೇಚ್ಛಾಚಾರ, ಸಲಿಂಗತೆ, ಮಾದಕ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಚುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಚಟ, ರಕ್ತದಾನ, ರಕ್ತಸ್ವೀಕಾರ ಅಶುಚಿತ್ವದ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಸೂಜಿಗಳ ಬಳಕೆ ಸಂಸ್ಕರಿಸದ ಸೂಜಿ ಹಾಗೂ ಹರಿತವಾದ ಉಪಕರಣಗಳಿಂದ ಮೂಗು, ಕಿವಿ ಚುಚ್ಚುವುದು, ಅಚ್ಚೆಹಾಕುವುದು, ಸುನ್ನತಿ, ಮುಂತಾದ ಕ್ರಮಗಳಿಂದಲ್ಲದೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಎಚ್ಚರವಹಿಸದೆ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಹಲ್ಲು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಡಯಾಲಿಸಿಸ್ ಕ್ರಮಗಳಿಂದಲೂ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ ವೈರಸ್ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ತಗಲುತ್ತದೆ.

ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ 'ಬಿ' ಅಪಾಯಕಾರಿ ಏಕೆಂದರೆ...:

★ ಇದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಜಾಂಡೀಸ್ ಉಗ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಾವಿನ ಸಂಭವವೂ ಉಂಟು.

★ ರೋಗದಿಂದ ಗುಣಮುಖವಾದ ಅನಂತರವೂ ಯಕೃತ್ತಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

★ ರೋಗ ಪೀಡಿತ ತಾಯಿಯಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ.

★ ರೋಗವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡವರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ ೧೦ರಷ್ಟು ಜನ ರೋಗವಾಹಕರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇವರು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಂತೆ ಇದ್ದಾಗ್ಯೂ

ಇತರ ರಕ್ತ, ವೀರ್ಯ, ಯೋನಿರಸದಲ್ಲಿ ವೈರಸ್‌ಗಳ ದಂಡೇ ಹುದುಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ರೋಗವಾಹಕರು ಅನೇಕರಿಗೆ ರೋಗವನ್ನಂಟಿಸಬಲ್ಲರು.

ಏಯ್ಡ್ಸ್ ಮತ್ತು ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ 'ಬಿ' - ವೈರಸ್‌ಗಳ ಹರಡುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಏಕತಾನತೆ ಇದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಏಯ್ಡ್ಸ್ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆವ ಮಾರ್ಗೋಪಾಯಗಳನ್ನನುಸರಿಸಿದಲ್ಲಿ ಏಯ್ಡ್ಸ್ ಮತ್ತು ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ - ಜಾಂಡೀಸ್, ಹಾಗೂ ರಕ್ತದ ಮತ್ತುಲೈಂಗಿಕ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಹರಡುವ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಲಸಿಕೆ

ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ ಸೋಂಕು ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಯೂರದಂತೆ ಮಾಡುವ ಲಸಿಕೆ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಈ ಲಸಿಕೆ 'ಎನ್ಜಿರೆಕ್ಸ್-ಬಿ' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಪ್ರಖ್ಯಾತವಾಗಿದೆ. ಇದರ ಬೆಲೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೂ, ದೇಶದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತಿರುವ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಿಂದಾಗಿ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕ್ಷೇಮ.

ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ ಲಸಿಕೆ

೧ನೇ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್- ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿದ ದಿನ

೨ನೇ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ - ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಅನಂತರ

೩ನೇ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ - ಆರು ತಿಂಗಳ ಅನಂತರ

ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ 'ಎ' ಅಲ್ಲದ, ಹಾಗೂ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ - ಬಿ ಅಲ್ಲದ, ಮತ್ತು ಡೆಲ್ಟಾ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ವೈರಸ್‌ಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಜಾಂಡೀಸ್ ಸಹ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪಿಡುಗಿನೋಪಾದಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕಾಶ್ಮೀರದಲ್ಲಿ ೬ ಲಕ್ಷ ಜನರನ್ನು ಪೀಡಿಸಿದ ಜಾಂಡೀಸ್‌ಗೆ ಈ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದವೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಈ ವೈರಸ್‌ಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಜಾಂಡೀಸ್ ಹರಡುವ ರೀತಿ, ರೋಗಲಕ್ಷಣ, ನಿವಾರಣೆ ಉಪಾಯ ಎಲ್ಲವೂ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಎ ಮತ್ತು ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ - ಬಿ ವೈರಸ್‌ಗಳಂತೆಯೇ ಇದೆ.

ಜಾಂಡೀಸ್ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು :

ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಜಾಂಡೀಸ್ ಉಂಟಾದರೂ, ಪ್ರಸವವಾಗುವ ರೋಗಲಕ್ಷಣ ಮಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚುಕಡಿಮೆ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬಿಲುರಿಬಿನ್ ಅಂಶ ಏರಿರುವುದೇ ಕಾಮಾಲೆಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಷ್ಟೆ.

ಜಾಂಡೀಸ್ ಕಾಣುವುದಕ್ಕಿಂತ ಒಂದೆರಡು ದಿನ ಮುಂಚೆಯೇ ರೋಗಿಗೆ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಜಾಂಡೀಸ್ ಆದರೆ ಒಂದೆರಡು ದಿನ ಜ್ವರ, ತಲೆನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ಜಾಂಡೀಸ್ ಸುಳಿವು ನೀಡುವ ಬಹುಮುಖ್ಯ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ:

★ ಅತಿಯಾದ ಆಯಾಸದಿಂದಾಗಿ ದೇಹವೆಲ್ಲಾ ಸೋತಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

★ ಹಸಿವಾಗುವುದಿಲ್ಲ

★ ಓಕರಿಕೆ ಅಥವಾ ವಾಂತಿ

★ ಆಹಾರವನ್ನು ಕಂಡಾಕ್ಷಣ, ಇಲ್ಲವೆ ಆಹಾರದ ವಾಸನೆ ಬಂದಾಕ್ಷಣ ವಾಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿ ಆಗುತ್ತದೆ.

★ ಧೂಮಪಾನಪ್ರಿಯರಿಗೆ, ಧೂಮಪಾನ ಅಸಹನೀಯವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಇದಾದ ಕೆಲದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು, ಚರ್ಮ, ಮೂತ್ರ ಹಳದಿಬಣ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಮಾಲೆ ಬಂದವರಿಗೆ ಜಗತ್ತೆಲ್ಲಾ ಹಳದಿಯಾಗಿ ಕಾಣುವುದು ಅಸತ್ಯವಾದರೂ, ಕಾಮಾಲೆ ಬಂದಾಗ ಕಣ್ಣು ಹಳದಿ ಆಗುವುದಂತೂ ಸತ್ಯ. ಯಕೃತ್ತಿನ ಗಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚುವುದರಿಂದ, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮೈಕೈಯಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಕಡಿತ(ತುರಿಕೆ) ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯಬಡಿತ ಹಾಗೂ ನಾಡಿಮಿಡಿತಗಳು ಮಂದವಾಗುತ್ತವೆ. ಕಾಮಾಲೆ ಅಪಾಯದ ಅಂಚಿಗೆ ತಲುಪಿತೆಂದರೆ ರೋಗಿ ಮಂಪರು ಕವಿದು ಅರೆಪ್ರಜ್ಞಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾನೆ.

ರಕ್ತಕಣಗಳ ದೋಷ, ಯಕೃತ್ತಿನ ದೋಷ ಹಾಗೂ ಪಿತ್ತನಾಳದ ಅಡೆತಡೆಗಳಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬಿಲುರಿಬಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಜಾಂಡೀಸ್ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆಯಾದುದರಿಂದ ಈ ಮೂರು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕಾರಣದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಜಾಂಡೀಸ್‌ನ ಕೆಲ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಜಾಂಡಿಸ್ ಉಂಟಾಗಲು ನಿಮಿತ್ತವಾದ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಯಥೋಚಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಸಮಂಜಸವಾಗಿ ಜಾಂಡೀಸ್ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಗತ್ಯವೂ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಜಾಂಡೀಸ್ ಇರುವಾಗ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಹೀಗಾಗಿ ಜಾಂಡೀಸ್ ತಹಬದಿಗೆ ಬಂದ ಅನಂತರ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ಹರಣಮಾಡಬಲ್ಲ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಔಷಧಿಗಳು ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಂದು ಆತಂಕಪಡಲೂ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ವೈರಸ್‌ಗಳು ತಂತಾನೆ ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ನಿರ್ನಾಮವಾಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಜಾಂಡೀಸ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಗಳಿಗಿಂತ ರೋಗಿಯ ಆರೈಕೆ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಜಾಂಡೀಸ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮುಖ್ಯ ಪಾಲನೆಗಳೆಂದರೆ

★ ರೋಗಿ ಕೆಲವಾರಗಳವರೆಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು.

೪೧ ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ

ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಜಾಂಡೀಸ್ ಲಕ್ಷಣಗಳು

	ಜಾಂಡೀಸ್‌ಗೆ ಕಾರಣ		
ಲಕ್ಷಣಗಳು	ರಕ್ತಕಣದದೋಷ	ಯಕೃತ್ತಿನ ದೋಷ	ಪಿತ್ತನಾಳದ ಅಡಚಣೆ
ಮೂತ್ರದ ಬಣ್ಣ	ಬಿಳಿ	ಹಳದಿ	ತೀವ್ರ ಹಳದಿ
ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣ	ಸ್ವಲ್ಪ ಹಳದಿ	ತೆಳುಹಳದಿ	ತೀವ್ರಹಳದಿ
ಬೇಧಿಯ ಬಣ್ಣ	ಮಾಮೂಲು	ಬಿಳಿ	ಮಣ್ಣಿನ ಬಣ್ಣ
ದೇಹದ ನವೆ	ಇಲ್ಲ	ಇರಬಹುದು	ಇರುತ್ತದೆ
ಯಕೃತ್‌ಗಾತ್ರ	ಸಾಮಾನ್ಯ	ಸ್ವಲ್ಪ ದೊಡ್ಡದು	ಹೆಚ್ಚು ದೊಡ್ಡದು
ರಕ್ತದ ಬಿಲುರಿಬಿನ್	ಗೌಣ್ಯವೆನಿಸುವಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ	ಸ್ವಲ್ಪಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ	ಬಹಳವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ

ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳ ಭಂಡಾರ ಜೇನುತುಪ್ಪ

ಕೆ. ಎನ್. ವೆಂಕಟೇಶಮೂರ್ತಿ

ಮಾನವನಿಗೆ ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತವಾಗಿ ಬಂದ ಅಮೃತವೆಂದರೆ ಜೇನು. ಜೇನಿನಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಿವೆ. ಜೇನು ತನ್ನದೇ ಆದ ರುಚಿ ಮತ್ತು ಪರಿಮಳವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಜೇನು ಬಹು ಪುರಾತನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಮಾನವನು ಎರಡು ಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಜೇನನ್ನು ಬಳಸಿದ್ದಾನೆ. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಮಾನವನಿಗೆ ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತವಾಗಿ ಬಂದ ಅಮೃತವೆಂದರೆ ಜೇನು. ಜೇನಿನಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಿವೆ. ಜೇನು ತನ್ನದೇ ಆದ ರುಚಿ ಮತ್ತು ಪರಿಮಳವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಜೇನು ಬಹು ಪುರಾತನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಮಾನವನು ಎರಡು ಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಜೇನನ್ನು ಬಳಸಿದ್ದಾನೆ.

ಪ್ರಕೃತಿ ವಿಜ್ಞಾನಿಯಾದ ಅರಿಸ್ಟಾಟಲನು ಜೇನುತುಪ್ಪವು ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ, ಶಕ್ತಿದಾಯಕ, ಆಯುರ್ವರ್ಧಕವೆಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದನು.

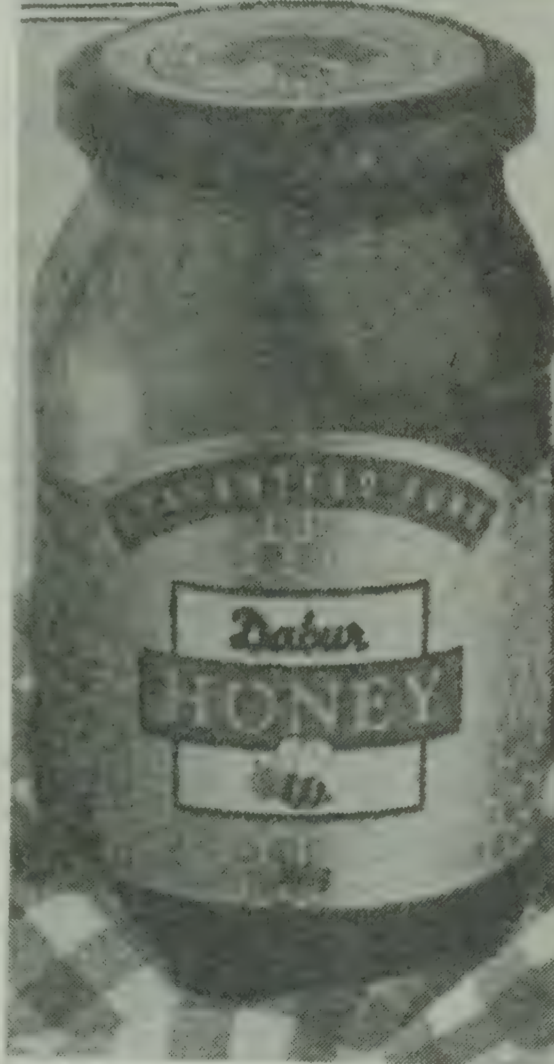
ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಗಣಿತ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞನಾದ ಪೈಥಾಗೊರಸ್ ಎಂಬುವನು ತನ್ನ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯಕ್ಕೆ ಜೇನು ತುಪ್ಪವೇ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯ ವಸ್ತುವೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ ನಂತೆ.

ಮೊಗಲ್ ಚಕ್ರವರ್ತಿನಿಯೂ, ಲೋಕ ಸುಂದರಿಯೂ ಆದ ನೂರ್‌ಜಹಾನಳು ದಿನವಹಿ ಮುಂಜಾನೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದಲೇ ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು, ಯೌವನವನ್ನು, ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬಂದಳೆಂಬ ಪ್ರತೀತಿ ಇದೆ.

ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಎಷ್ಟು ಕಾಲವಿಟ್ಟರೂ ಕೆಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹಳೇ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಸಣ್ಣ ಜೇನುಹುಳುವಿನ ಜೇನು ಉತ್ತಮ ಗುಣವುಳ್ಳದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ತಾಮ್ರ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಪೊಟಾಸಿಯಂ, ಕಬ್ಬಿಣ, ಸುಣ್ಣ, ಗಂಧಕ, ರಂಜಕ, ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್ ಮುಂತಾದ ಖನಿಜಾಂಶಗಳೂ, ಬಿ, ಬಿ, ಸಿ.ಕೆ. ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಹಾಗೂ ಬಹು ಬೇಗನೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ವಿಲೀನವಾಗುವ ಶರ್ಕರಗಳೂ ಇವೆ.

ಜೇನುತುಪ್ಪಕ್ಕೆ ಹರಳುಗಟ್ಟುವ ಮತ್ತು



ಹುಳಿಯಾಗುವ ಗುಣವಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಂಪುವರ್ಣದ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಔಷಧಿಗೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮವಾದುದು. ಈ ವರ್ಣದಲ್ಲಿ ತಾಮ್ರ, ಸುಣ್ಣ, ಕಬ್ಬಿಣ, ಮತ್ತು ಬಿ, ಸಿ, ಕೆ, ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿರುವುದೇ ಅಲ್ಲದೆ ಇವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಹೀಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್‌ನ್ನು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಒದಗಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಜೇನುತುಪ್ಪ ಹುಳಿಯಾಗುವಿಕೆ:

ಜೇನುತುಪ್ಪ ಯಾವಾಗಲೂ ಸಿಹಿಯಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಕೈಗಳಿಂದ ಹಿಂಡಿ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ್ದರೆ, ಜೇನಿನಲ್ಲಿ ನೀರಿನಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ, ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಜೇನುತುಪ್ಪದ ಪಾತ್ರೆಯ ಮುಚ್ಚಳ ತೆರೆದಿದ್ದರೆ, ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಇಟ್ಟಿರುವ ವಾತಾವರಣವು ಬಹಳ ಶೀತ, ಚಳಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ, ಅಥವಾ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಜೇನು ತೆಳುವಾಗಿ ಹುಳಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ ಸಹ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಹುಳಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕಾಯಿಸಿಟ್ಟರೆ ಹುಳಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಪರಿಮಳ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಗುಣಗಳು ಹಾಳಾಗುತ್ತವೆ. ಹೆಚ್ಚು ಹುಳಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಜೇನುತುಪ್ಪದ ಬಣ್ಣ, ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದ್ದು, ವಾಸನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು, ಸೇವಿಸಲು ಅನರ್ಹವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ವೈನ್(ಶರಾಬು) ಆಗಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಅಥವಾ ಜೇನ್ನೊಣಗಳಿಗೆ ಅಭಾವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವಾಗಿ ಕೊಡಬಹುದು. ಹರಳುಗಟ್ಟಿದ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇವಿಸಲು ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲ.

ಹರಳುಗಟ್ಟುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವ ವಿಧಾನ:

೧. ಬಾಟಲಿ, ಟಿನ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಟ್ಟ

ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ತೆರೆದಿಡಬಾರದು.

೨. ಬಾಟಲಿಗಳಿಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ತುಂಬಿಸುವಾಗ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ಗುಳ್ಳೆಗಳಿರಬಾರದು.

೩. ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಶೀತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿಡಬಾರದು.

೪. ಅಪಕ್ವವಾದ ಜೇನುತುಪ್ಪವಾಗಿ ರಬಾರದು.

೫. ಕಸ,ಮೊಟ್ಟೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಜೇನುತುಪ್ಪವಾಗಿರಬಾರದು.

೬. ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿರುವ ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ದಪ್ಪ ಮತ್ತು ವಿಪರೀತ ತೆಳು ಎಂದು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರಬಾರದು.

೭. ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಜೇನುತುಪ್ಪವು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಸೋಸಿ ಆದಷ್ಟು ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು.

೮. ಹರಳುಗಟ್ಟುವ ಮತ್ತು ವಿಪರೀತ ದಪ್ಪವಿರುವ ಜೇನನ್ನು ಬಿಸಿಮಾಡಿ, ತಂಪಾದ ನಂತರ ಬಾಟಲಿಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಸಿಡಬೇಕು. ಆದರೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ವಿಪರೀತ ಕುದಿಯುವಷ್ಟು ಕಾಯಿಸಬಾರದು.

೯. ಬಿಸಿ ಮಾಡಿದ ಜೇನುತುಪ್ಪಕ್ಕೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡದ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಬೆರೆಸಬಾರದು.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಧಿಕ ಮಧು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಸ್ಥಳ.

ತಮಿಳುನಾಡಿನ 'ಕನ್ಯಾಕುಮಾರಿ' ಜಿಲ್ಲೆಯ ಬೆಟ್ಟಗಳ ಪ್ರದೇಶವಾದ 'ಮಾರ್ತಾ೯ಂಡ' ಎಂಬುದು ಅತ್ಯಧಿಕ ಜೇನು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಸ್ಥಳವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಈ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಧಿಕವಾದ ತೋಟಗಳಿರುವುದು.

ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಭಾರತದ 'ಮಧುಸಾಗರ' ವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪ:

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವಿದ್ದಾಗ :

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಹೊಂದಬೇಕಾದರೆ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ತಲೆಭಾರ, ತಲೆ ನೋವೇನಾದರೂ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಒಂದು ಕಪ್ಪು ಬಿಸಿನೀರಿಗೆ ಅಥವಾ ಹಾಲಿಗೆ ಅಥವಾ ಹಣ್ಣಿನ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿದಲ್ಲಿ ತಲೆನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಸುಖನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಆಯಾಸ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ : ನವಚೈತನ್ಯ ಮೂಡಲು:

ಜೇನಿನಲ್ಲಿ ಫ್ರಕ್ಟೋಸ್ ಮತ್ತು ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಅಂಶವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅದು ರಕ್ತ ಕಣಗಳಲ್ಲಿ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಹೀರಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಜೇನನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ತಕ್ಷಣ ಆಯಾಸ ಪರಿಹಾರವಾಗಿ ಆರಾಮವೆನಿಸುವುದು. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವವರು, ಆಟಗಾರರು, ಓಟಗಾರರು ಆಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಚೈತನ್ಯದಾಯಕವಾಗಿರಲು ಹಾಗೂ ಆಟದ ನಂತರ ಆಯಾಸ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಜೇನನ್ನು ಸೇವಿಸುವರು. ಖಾಯಿಲೆ ಬಂದಾಗ ಅಥವಾ ಖಾಯಿಲೆಯ ನಂತರ ಆಗುವ ಸುಸ್ತನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಅಥವಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತಿದೆ ಎನಿಸಿದಾಗ ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟು ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ನವಚೈತನ್ಯ ಉಂಟಾಗುವುದು.

ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು, ಮಧುಮೇಹ, ಬಹುಮೂತ್ರದ ಉರಿ ನಿವಾರಣೆಗೆ :

ಪ್ರತಿದಿನ ಮಲಗುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಶುದ್ಧ ಜೇನು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ ತಣಿಸಿದ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಪ್ಪು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಸತತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹ, ಬಹುಮೂತ್ರ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಪೂರ್ಣ ಗುಣವಾಗಲೂಬಹುದು. ನಿದ್ರೆ ಸಹಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಮಾಯಲು:

ತ್ರಿಫಲ ರಸದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಅಳಲೆಕಾಯಿ, ತಾರೆಕಾಯಿ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ರಸದಲ್ಲಿಯಾಗಲಿ ಅಥವಾ ತುಳಸಿಸೊಪ್ಪಿನ ಕಷಾಯದಲ್ಲಾಗಲಿ ಗಾಯ ಅಥವಾ ಹುಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಸವರುವುದರಿಂದ ರಕ್ತ, ಕೀವು ಸೋರುವುದು ನಿಂತು ಹುಣ್ಣು ಗಾಯಗಳು ಬೇಗನೆ ಮಾಯುವುವು.

ಬೆಂಕಿ, ಪಟಾಕಿ, ಬಿಸಿ ವಸ್ತುಗಳು ತಗುಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳಿಗೆ :

ಕೂಡಲೇ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಸವರುವುದರಿಂದ ಗುಣ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ಕುರುಬಾವು ಗುಳ್ಳೆಗಳಿಗೆ :

ಕುರು ಆಗಿದ್ದರೆ, ಕುರು ಉಂಟಾಗುವಂತಿದ್ದರೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಆ ಜಾಗದ ಮೇಲೆ ದಪ್ಪವಾಗಿ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಕುರು ಒಡೆಯುತ್ತದೆ. ಕುರು ಒಡೆದು ಹುಣ್ಣಾಗಿದ್ದರೆ ಬೇಗನೆ ಮಾಯುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಏಳುವ ಕುರುಗಳ ಮೇಲೆ ಜೇನನ್ನು ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಕುರುಗಳಲ್ಲಿರುವ ನಂಜುಕಾರಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ಕೊಂದು ಕುರುಗಳನ್ನು ಹಿಂಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಶಬ್ದ, ಕಿವಿ ಸೋರುವುದು, ಕಿವಿ ನೋವು :

ನಾಲ್ಕು ಹನಿ ಜೇನಿಗೆ ಮೂರು-ನಾಲ್ಕು ಹನಿ ನೀರು ಬೆರೆಸಿ ಒಂದಿಷ್ಟು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ತಣ್ಣಗಾದ ನಂತರ ದಿನಕ್ಕೆ ೩-೪ ಬಾರಿ ಕಿವಿಗೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಪ್ರತಿಬಾರಿಯೂ ಕಿವಿಯನ್ನು ಹತ್ತಿಯಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಶಬ್ದ, ಕಿವಿನೋವು, ಕಿವಿ ಸೋರುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳ ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು- ಇತರೆ ಕೆಮ್ಮುಗಳಿಗೆ:

ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ರಸವನ್ನು ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ನೆಕ್ಕಿಸುವುದರಿಂದ ಕೆಮ್ಮು, ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು ದೂರಾಗುತ್ತದೆ.

ವಾಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿ, ಉಬ್ಬಳಿಕೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ :

ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಅಳಲೆಕಾಯಿಯ ನುಣ್ಣನೆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಕಲೆಸಿ ನೆಕ್ಕಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ವಾಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿ, ಉಬ್ಬಳಿಕೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುವು.

ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು, ವಸಡು ಹುಣ್ಣು, ಹಲ್ಲು ನೋವಿಗೆ :

ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿಯನ್ನು ಅದ್ದಿ ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣು ,ವಸಡುಗಳಿಗೆ ಲೇಪನ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಥವಾ ಕಾಲು ಚಮಚದಷ್ಟು ಜೇನು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ವಸಡು ಹುಣ್ಣು, ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಾಗುವಂತೆ ನಾಲಿಗೆಯಿಂದ ಸವರಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆನಂತರ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಿಂದ ಗಂಟಲಿಗೆ ತಾಗುವಂತೆ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ,

ಉಗುಳಿ, ಬಾಯಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೀಗೆ ದಿನದಲ್ಲಿ ಎರಡು-ಮೂರು ಬಾರಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು, ವಸಡು ಹುಣ್ಣುಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ವಸಡಿನ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲು ಸಂದಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಹಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಕೂರುವ ಗಾರೆ, ಪಾಚಿ ಇಲ್ಲದಂತಾಗುವುದು. ಹಲ್ಲಿನಿಂದ ರಕ್ತ ಸೋರುವುದು ನಿಂತು ಹೋಗಿ ಹಲ್ಲುಗಳು ಸದೃಢವಾಗುವುವು.

ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳಿಗೆ:

ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾರೆಟ್(ಗಜ್ಜರಿ) ಇಲ್ಲವೆ ಸೌತೇಕಾಯಿಯ ರಸವನ್ನು ನಾಲ್ಕೈದು ಚಮಚದಷ್ಟು ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ, ಸುಕ್ಕು ಬಂದಿರುವ ಭಾಗಗಳಿಗೆಲ್ಲಾ ಲೇಪನ ಮಾಡಿ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಇಳಿಯುವಂತೆ ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳು ಮಾಡಿದರೆ ಚರ್ಮದ ಸುಕ್ಕು, ಮುಖ-ಮೈ-ಕೈಗಳ ಸುಕ್ಕು ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಕಾಂತಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ಮೊಡವೆ, ಪ್ರಾಯದ ಬೊಕ್ಕೆ, ಚಿಬ್ಬು, ಕಲೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ :

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಎದ್ದು ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪಕ್ಕೆ ಒಂದು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಸೆದು ಮೊಡವೆ, ಬೊಕ್ಕೆ, ಚಿಬ್ಬು ಮುಂತಾದ ಕಲೆಗಳಿಗೆ ದಪ್ಪನಾಗಿ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡು ಎರಡು-ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳ ತರುವಾಯ ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಮೊಡವೆ, ಇತರೆ ಬೊಕ್ಕೆಗಳು, ಚರ್ಮದ ಕಲೆಗಳು ಮಾಯವಾಗಿ ಮುಖದ ಚರ್ಮವು ಕಾಂತಿಯುತವಾಗಿ ಸೌಂದರ್ಯ ಹೆಚ್ಚುವುದು.

ಸೌಂದರ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಜೇನಿನ ಬಳಕೆ ಬಹು ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾದುದು. ಜೇನಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಹೀಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಎಂಬ ಅಂಶವು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ, ಮುಖಕ್ಕೆ, ಕಣ್ಣಿಗೆ, ಉಜ್ವಲವಾದ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಹೂವಿನಂತಹ ಕೋಮಲತೆಯ ನುಣುಪನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಲು :

ಸ್ಥೂಲ ದೇಹವನ್ನು ಕರಗಿಸಲು ನಸು ಬೆಚ್ಚಗಿರುವ ನೀರಿನೊಡನೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಹಾಗೂ ನಿಂಬೆರಸ ಸೇರಿಸಿದ ಪಾನಕವನ್ನು ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ತಪ್ಪದೇ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಬಳ್ಳಿಯಂತಹ ಬಳಕುವ ದೇಹದ ಸೊಗಸನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಜೇನು ಉತ್ತಮ ಬಾಲಾಹಾರ (BABY FOOD)ವೂ ಆಗಿದೆ. ಹಾಲು ಹಾಗೂ ಜೇನು ತುಪ್ಪದ ಮಿಶ್ರಣದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ತೂಕವು ಹೆಚ್ಚುವುದಲ್ಲದೆ ಆರೋಗ್ಯವು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಉಳಿಯುವುದು.

ಹೃದ್ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಮತ್ತು ಹುರುಪು, ನವಚೈತನ್ಯ - ಸಂಭೋಗ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗಲು :

ಎರಡು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಎರಡು ಚಮಚ ನೀರುಳ್ಳಿ ರಸ, ಒಂದು ಚಮಚ ಶುಂಠಿ ರಸ, ಒಂದು ಚಮಚದಷ್ಟು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ರಸ, ಒಂದು ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ, ಈ ಐದು ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿದರೆ ಹೃದ್ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು. ನವಚೈತನ್ಯ, ಹುರುಪು, ಉಲ್ಲಾಸ ಉಂಟಾಗುವುದು. ವೀರ್ಯವೃದ್ಧಿ, ಅಂಡಾಣುಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ಸಂಭೋಗ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಸಂಭೋಗದ ನಂತರ ಆಯಾಸ ಕಂಡು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ಉಲ್ಲಾಸವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಣ್ಣು -ಅಲ್ಸರ್‌ಗೆ :

ಎರಡು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪಕ್ಕೆ ಒಂದು ಪೂರಾ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಅಥವಾ ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಅಥವಾ ಮೋಸಂಬಿ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಕಿ ದಿನದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಬಾರಿ ಊಟಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಬಿಡದೆ ಕುಡಿಯುತ್ತಾ ಬರಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಹುಣ್ಣು, ಅಲ್ಸರ್ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ನವಚೈತನ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಲ್ಲು ಬರುವಾಗ :

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಲ್ಲು ಬರುವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಭೇದಿ, ಜ್ವರ, ವೃಥಾ ಕಿರಿಕಿರಿ ಮಾಡುವುದು, ವಾಂತಿ ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಕಾರಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಗಾರವನ್ನು ಹೆಂಚಿನ ಮೇಲೆ ಹುರಿದು ಅರಳಿಸಿ, ಆರಿದ ನಂತರ ನಯವಾದ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಕಾಳಿನಷ್ಟು ಪುಡಿಯನ್ನು ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ನೆಕ್ಕಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೇ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ದಿನದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಬಾರಿ ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ವೃಥಾ ಕಿರಿಕಿರಿ ನಿಂತು ಹಲ್ಲು ಬರಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಿಳಿಗಾರವನ್ನು ಗ್ರಂಥಿಗೆ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿರುವ ವಿಧಗಳು :

ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಮೂರು ವಿಧಗಳಿವೆ.

೧. ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಜೇನುತುಪ್ಪ

೨. ಮಧ್ಯಮವಾದ ಜೇನುತುಪ್ಪ

೩. ತಿಳಿಯಾದ ಜೇನುತುಪ್ಪ

ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆಂದರೆ, ಜೇನನ್ನು ಯಂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಹಿಂಡಿ ತೆಗೆದು, ಒಂದು ಇಂಚು ದೂರಕ್ಕೆ ೮೭ ಕಣಗಳಿರುವ ದಪ್ಪವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಸೋಸುವರು. ಇದರಿಂದ ಸಿಗುವ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬಹಳ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ''ಸ್ಪೆಷಲ್ ಗ್ರೇಡ್ ಹನಿ'' ಎನ್ನುವರು ಅಥವಾ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ತರಗತಿಯ ಜೇನುತುಪ್ಪವೆನ್ನುವರು.

ಮಂದವಾದ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸಿಗಬೇಕಾದರೆ ಯಂತ್ರದ ತೆಗೆದ ಜೇನನ್ನು ಒಂದು ಇಂಚು ದೂರಕ್ಕೆ ೨೩ ಕಣಗಳಿರುವ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಸೋಸಬೇಕು. ಈ ಜೇನನ್ನು ''ಏ ಗ್ರೇಡ್ ಹನಿ'' ಅಥವಾ ''ಮಧ್ಯಮ ತರಗತಿಯ ಜೇನುತುಪ್ಪ'' ಎನ್ನುವರು.

ತಿಳಿಯಾದ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸಿಗಬೇಕಾದರೆ, ಯಂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಕೈಯಿಂದ ಹಿಂಡಿದ ಜೇನನ್ನು ಒಂದು ಇಂಚು ದೂರಕ್ಕೆ ೨೦ ಕಣಗಳಿರುವ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಸೋಸಬೇಕು. ಈ ಜೇನನ್ನು ''ಸ್ಟ್ಯಾಂಡರ್ಡ್ ಹನಿ''

ಆಮ್ಲ ಪಿತ್ತ, ಹೈಪರ್‌ಅಸಿಡಿಟಿ, ಅಜೀರ್ಣ, ಹುಳಿತೇಗು ನಿವಾರಣೆಗೆ :

ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟು ಜೇನು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇದು ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗಿಂತಲೂ

ಉತ್ತಮ ಪೇಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಿತಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಉದರ ಬೇನೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ, ಎದೆ ಉರಿ, ಮಲಶುದ್ಧಿಯಾಗಲು ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗಲು :

ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಜೇನು ತುಪ್ಪಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಹೋಳು ನಿಂಬೆರಸವನ್ನು ಅರ್ಧ ಕಪ್ಪು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿಕೊಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಸುಲಭವಾಗಿ, ಉದರ ಬೇನೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುವು. ಹುಳಿತೇಗು, ಎದೆಯುರಿ ಮುಂತಾದವು ಇಲ್ಲದಂತಾಗುವುವು. ದೇಹವು ಹಗುರವಾಗಿ ಉಲ್ಲಾಸ, ಲವಲವಿಕೆಯುಂಟಾಗುವುದು.

ವೃಧ್ಧಾಪ್ಯ ತಡೆಗೆ :

ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಒಂದು ಕಪ್ಪು ಬಿಸಿನೀರಿಗೆ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ಇರುವಾಗಲೇ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ದೇಹದ ಮಲಗಳಿಂದ ಶ್ಲೇಷ, ಕಫ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಕರಗಿಸಿ ಮಲ ಮೂತ್ರಗಳು ಸಲೀಸಾಗಿ ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು. ಇದೊಂದು ಉಲ್ಲಾಸಕರ ಪೇಯವಾಗಿದ್ದು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ನಿತ್ರಾಣವನ್ನು ಮುಂದೂಡುವುದು.

ಕಣ್ಣಿನ ದೋಷಗಳಿಗೆ- ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಠಿ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳಲು.

ಹತ್ತು ತೊಟ್ಟು ಜೇನು ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಹತ್ತು ತೊಟ್ಟು ನೀರುಳ್ಳಿ ರಸವನ್ನು ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಈ ಮಿಶ್ರಣದ ೪-೫ ತೊಟ್ಟು ರಸವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ೩ ಬಾರಿ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬಿಡಬೇಕು. ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಉರಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ತಣ್ಣಗಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ದೋಷಗಳೆಲ್ಲವೂ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುವು. ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿಯೂ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುವುದು.

ಅನಿದ್ರೆಗೆ :

ಅರ್ಧ ಕಪ್ಪು ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆಯಷ್ಟು ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಸಬ್ಬಸೀಗೆ ಬೀಜದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಇದರಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಪ್ರಮಾಣದಷ್ಟನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕೊಡಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳು ಹೊಟ್ಟೆಯ ವಿಕಾರದಿಂದ ಕಿರಿಕಿರಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ನೆಕ್ಕಿಸುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಮಗುವು ಸುಖವಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಸ್ಥಮಾ, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ, ಸುಲಭ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ :

ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಒಂದು ಕಪ್ಪು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಮತ್ತು ಜೇನನ್ನು ಬೆರಳಿಗೆ ಇಲ್ಲವೆ ಹತ್ತಿ ತುಂಡಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಮೂಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ದಮ್ಮು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಸ್ತ್ರೀಯರ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಮುಟ್ಟಾಗದೇ ಇರುವುದು ಮುಂತಾದ ವಿಕಾರಗಳಿಗೆ:

ಎರಡು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ , ಎರಡು ಚಮಚ ನಿಂಬೆರಸವನ್ನು ಒಂದು ಕಪ್ಪು ಕಾಯಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಮುಟ್ಟಾಗುವರು.

ಕೆಲವು ಕುಮಾರಿಯರಿಗೆ ರಜೋದರ್ಶನ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೊಟ್ಟೆನೋವೆಂದು ನರಳುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಕುಮಾರಿಯರಿಗೆ ಕೆಂಪುಸ್ರಾವದ ಬದಲು ಕಪ್ಪುಸ್ರಾವವಾಗುವುದು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಸೋಮರೋಗ(ಬಿಳಿ ಸೆರಗು White discharge) ವಿರುವುದು. ಇವುಗಳೆಲ್ಲಾ ಮೇಲಿನ ಮಿಶ್ರಣ ಸೇವನೆಯಿಂದ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಗುಣ ಕಂಡು ಬರುವವರೆಗೂ ತಪ್ಪದೇ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಜೇನ್ನೊಣಗಳ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಮಕರಂದವು ಜೇನುತುಪ್ಪವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಾಡಾಗುವ ವಿಧಾನ

ಜೇನ್ನೊಣಗಳು ಮೆಚ್ಚುವಂತಹ ಒಂದು ಬಗೆಯ ದ್ರವ. ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಹೂಗಳಲ್ಲಿ, ಚಿಗುರುಗಳಲ್ಲಿ, ಎಲೆಗಳ ಮೇಲೆ, ತೊಗಟೆ ಮೇಲೆ, ಹಣ್ಣು ಗೊಂಚಲು ಕೂಡುವಿಕೆ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಒಸರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ದ್ರವವನ್ನೇ ನಾವು 'ಮಕರಂದ' ಅಥವಾ 'ಪುಷ್ಪರಸ'ವೆನ್ನುತ್ತೇವೆ. 'ಪುಷ್ಪರಸ'ದಲ್ಲಿ ಪರಾಗ, ನೀರು, ಕಬ್ಬಿನಸಕ್ಕರೆ, ನೈಟ್ರೋಸ್, ಲೆವಿಲೋಸ್‌ಗಳೆಂಬ ಸಕ್ಕರೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಜೇನುನೊಣಗಳು ತಮ್ಮ ಹೀರುನಳಿಕೆಯ. ಸಹಾಯದಿಂದ ಈ ರಸವನ್ನು ಹೀರಿ ತಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಮಧುಕೋಶದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಗೂಡಿಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಹೂಗಳಲ್ಲಿ ಮಕರಂದವು ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಅಥವಾ ದೊರೆಯದೇ ಇದ್ದರೆ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥ ಗಳು ಸಿಕ್ಕುವ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಹಾರುತ್ತವೆ. ಅಂಗಡಿ ಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರಲಿಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟಿರುವ ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲುಗಳು, ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಬೆಲ್ಲದ ರಾಶಿಗಳ ಮೇಲೆ, ಕಬ್ಬಿನರಸ, ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಇಂತಹ ಸ್ಥಳಗಳಿಂದ ರಸವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸು ತ್ತವೆ. ಈ ರೀತಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಮಕರಂದದಲ್ಲಿ ತೀರ ಚಿಕ್ಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಿಣ್ವಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇದರ ಮೂಲಕ ಅದರಲ್ಲಿಯ ಇಕ್ಷು ಶರ್ಕರವು ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಂಡು ದ್ರಾಕ್ಷಾಶರ್ಕರ ಮತ್ತು ಫಲಶರ್ಕರಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯು ಜೇನ್ನೊಣಗಳ ತಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ವಿಶೇಷವಾದ ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಿನ "ಇನ್ವರ್ತಾನೆ" ಎಂಬ ಕಿಣ್ವವು ಮಧುಕೋಶಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಜರುಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಅದು ಮಕರಂದ ದಲ್ಲಿರುವ ದ್ರಾವಣವನ್ನು. ಪಾಚಕರಸಗಳಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪಚನ ಮಾಡಿದಾಗ ರಾಸಾಯನಿಕ ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದಿ ಜೇನುತುಪ್ಪವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಾಡಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ 'ದ್ರಾಕ್ಷಾಶರ್ಕರ' ಮತ್ತು 'ಫಲಶರ್ಕರ'ಗಳ ಮಿಶ್ರಣವಿರುತ್ತದೆ.

ಉಭಯ ಕುಶಲೋಪರಿ

ಧರೆಯು ಉರಿಯುತ್ತಿದೆ ತಂಬಾಕಿನಿಂದ

ಡಾ. ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

ತಂಬಾಕಿನ ಈ ದಶಾವತಾರಗಳ ಒಂದೇ ಒಂದು ಸಮಾನ ಗುಣವೆಂದರೆ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು. ಆದರೂ ಸಹ ಜನ ತಂಬಾಕಿಗೆ ದಾಸರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಈ ತಂಬಾಕು, ಕೇವಲ ಮನುಷ್ಯರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಈ ಇಳೆಯನ್ನು ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿಸಿ ಕೊಲ್ಲುತ್ತಿದೆ. ಇದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೂ ಗೊತ್ತೇ ಇಲ್ಲ. ತಂಬಾಕಿನಿಂದಾಗುತ್ತಿರುವ ಅನಾಹುತಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಕೆಲವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ತಂಬಾಕು :

ಯಾರಿಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ ಈ ಗಿಡ?..... ತಂಬಾಕು ಎಂಬ ಮಾಯಾಂಗನೆಯ ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕಿ ವಸುಂಧರೆಯು ತತ್ತರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಇಡೀ ಮನುಕುಲ ತಂಬಾಕು ಕುಣಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆ ಕುಣಿಯುತ್ತಿದೆ. ತಂಬಾಕಿನ ರೂಪಗಳು ಹಲವು. ಆದರೆ ಪರಿಣಾಮ ಮಾತ್ರ ಒಂದೇ! ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟ್, ಸಿಗಾರ್, ಚುಟ್ಟಾ..... ಇವೆಲ್ಲ ನಮ್ಮ ನಾಗರೀಕ ಜನರ ದಿನನಿತ್ಯದ ಅಗ್ನಿಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಸಮಿತ್ತುಗಳು. ಇನ್ನು ಕಡ್ಡಿಪುಡಿ ಅಥವಾ ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು! ಮನುಷ್ಯರನ್ನು ಮೆಲುಕು ಹಾಕುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಎಲೆ ಅಡಿಕೆ ಸುಣ್ಣದ ಜೊತೆಗೆ..... ಆಹಾ! ಸ್ವರ್ಗ ಧರೆಗಿಳಿದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇವರ ಆಧುನಿಕ ರೂಪಗಳೇನು ಕಡಿಮೆಯಿಲ್ಲ! ಮಾವ, ಮೈನ್‌ಪುರಿ, ಖೈನಿ..... ಇತ್ಯಾದಿಗಳು! ಇನ್ನು ನಶ್ಯ..... ಬ್ರಹ್ಮದರ್ಶನವಾಗಬೇಕಾದರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹಲವರಿಗೆ ಎರಡು ಚಿಟಿಕೆ ನಶ್ಯ ಮೂಗಿಗೆ ಏರಲೇಬೇಕು! ಕೆಲವರಿಗೆ ಹಲ್ಲು ಉಜ್ಜಲು ನಶ್ಯ ಬೇಕು. ಅದೂ ವೈವಿಧ್ಯಮಯವಾದದ್ದು! ಮಿಶ್ರಿ, ಗುಟಕು ಬಜ್ಜರ್ ಮುಂತಾದವು!

ತಂಬಾಕಿನ ಈ ದಶಾವತಾರಗಳ ಒಂದೇ ಒಂದು ಸಮಾನ ಗುಣವೆಂದರೆ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು. ಆದರೂ ಸಹ ಜನ ತಂಬಾಕಿಗೆ ದಾಸರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಈ ತಂಬಾಕು, ಕೇವಲ ಮನುಷ್ಯರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಈ ಇಳೆಯನ್ನು ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿಸಿ ಕೊಲ್ಲುತ್ತಿದೆ. ಇದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೂ ಗೊತ್ತೇ ಇಲ್ಲ. ತಂಬಾಕಿನಿಂದಾಗುತ್ತಿರುವ ಅನಾಹುತಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಕೆಲವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.

- *ಸಿಗರೇಟ್ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ತಂಬಾಕನ್ನು 'ಕ್ಯೂರಿಂಗ್'ಗೆ ಒಳಪಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಒಂದು ಹದವಾದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಹುರಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹುರಿಯಲು ಸೌದೆ ಬೇಕು. ೧ ಕೆ. ಜಿ. ತಂಬಾಕನ್ನು ಹುರಿಯಲು ೫.೬ ಕೆ. ಜಿ. ಒಣ ಸೌದೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.*
- *ಅಂದರೆ ೧ ಟನ್ ತಂಬಾಕನ್ನು ಹುರಿಯಲು ೧೧೮ ಮರಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.*
- *ಇಂದು ನಮ್ಮದ ದೇಶದಲ್ಲಿ ತಂಬಾಕಿನ ಕ್ಯೂರಿಂಗ್‌ಗಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸುತ್ತಿರುವ ಮರಗಳಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣಿನ ಮರಗಳು ಹಾಗೂ ಬೇವಿನ ಮರಗಳೇ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿವೆ. ೭೬ .೨%ರಷ್ಟು ತಂಬಾಕಿನ ಕ್ಯೂರಿಂಗ್ ಈ ಉಪಯುಕ್ತ ಮರಗಳ ಬಲಿದಾನದಿಂದ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ.*
- *ಒಂದು ಮರ ಸುಪುಷ್ಟವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕಾದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ೨೦-೪೦ ವರ್ಷಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಒಂದು ಮರ ಕೇವಲ ೨೦ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಗರಗಸಕ್ಕೆ ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನೊಡ್ಡಿ ಧರೆಗುರುಳುತ್ತದೆ. ಕ್ಯೂರಿಂಗ್ ಒಲೆಯಲ್ಲಿ ಭಸ್ಮವಾಗುತ್ತದೆ.*
- *ನಾವು ಒಂದು ಹೆಕ್ಟೇರ್ ತಂಬಾಕನ್ನು ಬೆಳೆದರೆ ಅದನ್ನು ಸಿಗರೇಟ್‌ಗಳನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಲು ೨.೧೮ ಹೆಕ್ಟೇರ್ ಕಾಡನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಬೂದಿ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.*
- *ಇಂದು ತಂಬಾಕನ್ನು ಬೆಳೆಯಲು ಕೃಷಿ ಭೂಮಿಯನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನೀರಾವರಿಗೆ ಒಳಪಟ್ಟ ೪೦% ಭೂಮಿ ಯನ್ನಿಂದು ತಂಬಾಕು ಬೆಳೆಗಾಗಿ ಮೀಸಲಿಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ. ಒಂದು ಹೆಕ್ಟೇರ್ ತಂಬಾಕನ್ನು ಬೆಳೆಯಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ನೀರಾವರಿಗೆ ರೂ. ೩ ೬,೦೦೦/- ರಷ್ಟು ಖರ್ಚು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.*
- *ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಲು ನಾವು ಎಷ್ಟು ಗೊಬ್ಬರವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತೇವೆಯೋ, ಅದಕ್ಕೆ ಮೂರು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಗೊಬ್ಬರವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ತಂಬಾಕನ್ನು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.*

- ನೆಲದ ಸವಕಳಿ ಇಂದು ನಾವು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ. ತಂಬಾಕನ್ನು ಬೆಳೆಯುವುದರಿಂದ ನೆಲದ ಸವಕಳಿ ಎರಡರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
- ತಂಬಾಕು ಕೇವಲ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಿಯವಾಗಿರುವ ಗಿಡ. ಹಸು, ದನ, ಎಮ್ಮೆ, ಕುರಿಗಳು ತಂಬಾಕನ್ನು ಮೂಸಿಯೂ ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ. ಕೊನೆಗೆ ಹಾವುಗಳೂ ಸಹ ತಂಬಾಕು ಬೆಳೆಯುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವುದಿಲ್ಲವಂತೆ!
- ತಂಬಾಕಿನಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೪೦೦೦ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ೪೧ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ.
- ತಂಬಾಕು ಮಹಾ ಚಟವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲ ವಸ್ತು. ಇದರ ಚಟ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆರಾಯಿನ್ನಿಗೆ ಸರಿಸಮ. ಮದ್ಯಪಾನ ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಚಟಕ್ಕಿಂತ ಏಳುಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ತಂಬಾಕಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ.
- ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗ ಅಥವಾ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಸಿಗರೇಟಿನ ಅಡಿಯಾಳಾಗಿಸಲು ಕೇವಲ ಆರೇ ಆರು ಸಿಗರೇಟ್ ಸಾಕು!
- ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ದಿವಸ ೫,೫೦೦ ಮಕ್ಕಳು, ಅದರಲ್ಲೂ ೧೫ ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತ ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ತಂಬಾಕಿನ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.
- ತಂದೆ ತಾಯಿಯರು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇದಿದರೆ, ಅವರು ಬಿಡುವ ಹೊಗೆಯನ್ನೇ ಮಕ್ಕಳು ಉಸಿರಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹೊಗೆಯು ಅವರಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಮಾ ಮುಂತಾದ ಉಸಿರಾಟದ ರೋಗಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲುದು.
- ೨೫%ರಷ್ಟು ಮಾರಕ ಹೃದಯಾಘಾತಗಳಿಗೆ ಧೂಮಪಾನವೇ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ೫೦% ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ೨೫% ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಿಗೆ ತಂಬಾಕೇ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಪ್ರತಿವರ್ಷ ೨೦,೦೦೦ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಕತ್ತರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಧೂಮಪಾನ!
- ಲಕ್ವ ಹಾಗೂ ಮಿದುಳ ರಕ್ತಸ್ರಾವ (ಬ್ರೇನ್ ಹೆಮೋರೇಜ್) ಧೂಮಪಾನಿಗರಲ್ಲಿ ಮೂರು ಪಟ್ಟು ಅಧಿಕ.
- ಪರೋಕ್ಷ ಧೂಮಪಾನ(ಪ್ಯಾಸಿವ್ ಸ್ಮೋಕಿಂಗ್) ಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುತ್ತದೆ.
- ಪ್ರತಿವರ್ಷ ತಂಬಾಕಿನ ಕಾರಣದಿಂದ ೮,೦೦,೦೦೦ ಸಾವುಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತಿವೆ. ಮೋಟಾರು ವಾಹನಗಳ ಅಪಘಾತಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾವು ಕೇವಲ ೬೦,೦೦೦ ಮಾತ್ರ.
- ಪ್ರಚಾರ, ತಂಬಾಕಿನ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಮುಂತಾದ ಜನಪ್ರಿಯ ಕ್ರೀಡೆಗಳನ್ನು ಸಿಗರೇಟ್ ತಯಾರಕರು ಪ್ರಾಯೋಜಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಖೇದದ ಹಾಗೂ ಖಂಡನೀಯ ವಿಚಾರ. ಇದರಿಂದ ಯುವಜನ ಬಹುಬೇಗ ಧೂಮಪಾನದ ಚಟಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ... ಪ್ರಚಾರ ನಿಯಂತ್ರಣದಿಂದ ಧೂಮಪಾನವೆಂಬ ಚಟದ ಕುದುರೆಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಬಹುದೆಂದು ಅನುಭವದಿಂದ ತಿಳಿದಿದ್ದೇವೆ.

ಧೂಮಪಾನಾಸುರರನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೇ?

ಖಂಡಿತ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ನಾವು ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿದರೆ ಏನನ್ನು ಬೇಕಾದರೂ ಸಾಧಿಸಬಹುದು.

ಸಿಡುಬು, ಈ ಭುವಿಯ ಜನರನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತಿದ್ದ ಒಂದು ಮಹಾನ ರೋಗವಾಗಿತ್ತು!... ಒಂದಾನೊಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ. ಈಗ, ವಿಶ್ವದ ಎಲ್ಲಾ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಸಹಕಾರದೊಂದಿಗೆ ಸಿಡುಬನ್ನು ೧೦೦ಕ್ಕೆ ೧೦೦ರಷ್ಟು ನಾಶ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ. (ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಉಳಿದಿರುವ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು) ಈಗ ಪೋಲಿಯೋ ಸಹ ನಿರ್ನಾಮವಾಗಲಿದೆ. ಹೀಗಿರುವಾಗ, ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ತಂಬಾಕನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆ?

ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಅದಕ್ಕೆ ನಾವು ನೀವೂ ಮನ ಮಾಡಬೇಕು.

OOO

ಮೇಹ ರೋಗ [ಗನೋರಿಯಾ]

ಇದು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರೋಗಾಣು 'ಗಾನೋಕೋಕಸ್' ಎಂಬುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಾರಕವಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ದುರವಸ್ಥೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜೀವನಪರ್ಯಂತ ನಿಸ್ಸಹಾಯಕನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೀಲುಗಳ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಂದಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಆಗಾಗ್ಯೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ತೊಡಕಾಗಬಹುದು. ಇದು ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ ? ಗನೋರಿಯಾ ರೋಗವು, ರೋಗ ಪೀಡಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದ ಮೂಲಕ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ರೋಗಾಣುಗಳು ಮೂತ್ರನಾಳದ ಮೂಲಕ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಮೂತ್ರನಾಳವನ್ನು ಕೆರಳಿಸುತ್ತವೆ.

ಲಕ್ಷಣಗಳು: ಗನೋರಿಯಾ ರೋಗದ ಪ್ರಥಮ ಚಿಹ್ನೆ ಎಂದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ೨ ರಿಂದ ೫ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಹಳದಿ ಬಿಳಿ ಮಿಶ್ರಿತ ಬಣ್ಣದ ದ್ರವ (ಕೀವು) ಜನನೇಂದ್ರಿಯದಿಂದ ಹೊರಕ್ಕೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸುವಾಗ ತೀವ್ರ ಯಾತನೆ ಮತ್ತು ಉರಿತವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುವುದು ಕಡಿಮೆ. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಾರದೆಯೇ ಇರಬಹುದು. ★

ಚಿರಯೌವನದ ಅವಿರತ ಸಂಶೋಧನೆ

ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವಿತಾವಧಿಯನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿದರೆ ಜೀವನ ದೀರ್ಘವಾದುದೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಭಾರತೀಯರ ಸರಾಸರಿ ಆಯುಷ್ಯ ಅರವತ್ತೆರಡು ವರ್ಷ. ಅಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಇದೇನು ಸುದೀರ್ಘ ಬದುಕಂತೂ ಅಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆಂದೇ 'ಜೀವನ ಚಿಕ್ಕದು, ಅದಕ್ಕಿಂತ ಚಿಕ್ಕದು ಯೌವ್ವನ' ಎಂದು ಮಹಾಕವಿಗಳು ಉದ್ಗರಿಸಿರಬೇಕು!

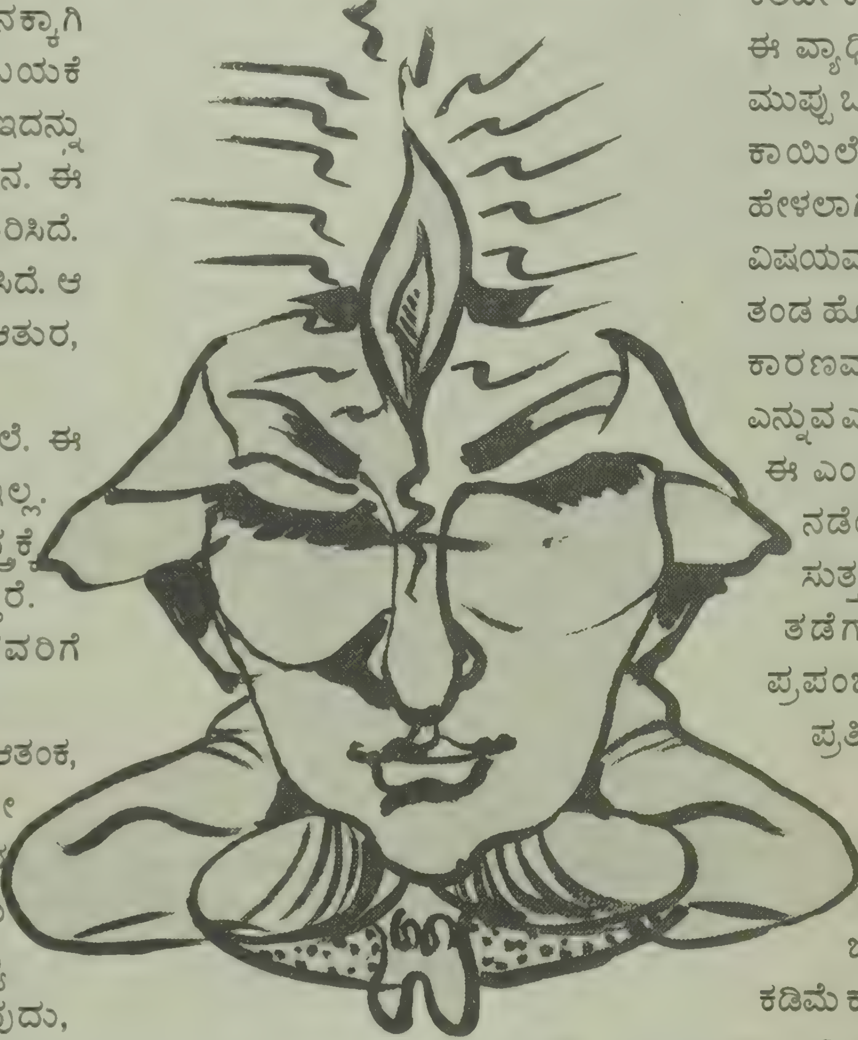
ಮನುಷ್ಯ ಹುಟ್ಟಿದಂದಿನಿಂದ ತನಗೆ ನೋವುಂಟು ಮಾಡುವುದನ್ನು ಜಯಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಲೆ ಇದ್ದಾನೆ. ವಿಜ್ಞಾನ ಅವಿರತವಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಲೆ ಇದೆ. ಸದಾ ಯೌವನಕ್ಕಾಗಿ ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಾನವನ ಬಯಕೆ ಈಡೇರಿಸಲು ಸಂಶೋಧನೆ ಸಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತೇವೆಂದೇ ಹೇಳುತ್ತಿದೆ ವಿಜ್ಞಾನ. ಈ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಆಶಯದಿಂದಲೇ ಆಸೆ ಚಿಗುರಿಸಿದೆ. ಸದಾ ಯೌವನದ ಕನಸು ಬೀಳಲಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಆ ಸಮೃದ್ಧ ಸಂಭ್ರಮದ ಕ್ಷಣಗಳಿಗಾಗಿ ಆತುರ, ಕಾತುರ ಹೆಚ್ಚಿದೆ.

ಮುಪ್ಪು ಪ್ರಕೃತಿ ಪ್ರಸಾದಿತ ಕಾಯಿಲೆ. ಈ ಸಹಜ ಸಿದ್ಧ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲ. ಮುಪ್ಪನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಿಸುವ ಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕೆ 'ಜೆರಿಯಾಟ್ರಿಕ್ಸ್' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಅಧ್ಯಯಿನಿಸುವವರಿಗೆ ಜೆರಾಂಟಾಲಜಿಸ್ಟರೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರತಿ ಮನುಷ್ಯನಿಗೂ ಮುಪ್ಪೆಂದರೆ ಆತಂಕ, ಭಯ. ಬದುಕಿನ ಸಂಧ್ಯಾ ಸಮಯವೆಂದೇ ಕಳ ವಳಪಡುತ್ತಾನೆ. ಬಾಹ್ಯ ಶರೀರ ಕೃಶಗೊಳ್ಳು ವುದು, ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಶಕ್ತಿಹೀನವಾಗುವುದೇ ಮುಪ್ಪಿನ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣ. ಚರ್ಮ ಮುದುಚಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮೂಳೆಗಳು ಬಲಹೀನಗೊಂಡು ಶಕ್ತಿ ಕುಸಿಯುವುದು ಬದುಕಿನ ಅಂತ್ಯದ ಆರಂಭದ ಹಂತ. ಶರೀರವನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡುವ ಅಗತ್ಯ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಹಾಳಾಗಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನೇ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು.

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮೊದಲ ಬಾರಿ ಸಂಶೋಧನೆ ಆರಂಭಿಸಿದ್ದು ಟಿಪಾರಿ ಜೆರಾನ್ ಕಾರ್ಪೋರೇಷನ್ ಎನ್ನುವ ಜೈವಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆ. ಇದು ಲಂಡನ್‌ನಲ್ಲಿದೆ. ಕಣಗಳ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತತೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಮುಪ್ಪನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದೆಂದು ಈ ಸಂಸ್ಥೆ ಹೇಳುತ್ತಿದೆ. ಯೌವನದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ನಮ್ಮ ಚರ್ಮ ಸದೃಢವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಕೊಲೆಜೆನ್ ಎನ್ನುವ ಮುಖ್ಯ ಪ್ರೋಟಿನ್. ಇದೇ ಯೌವನವನ್ನು ಹಿಡಿದಿಡುವ ಸಂಜೀವಿನಿ.

ಆಹಾರವೇ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಇಂಧನ. ಅದು ದಹಿಸುವ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ರಾಡಿಕಲ್ಸ್ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ರಾಡಿಕಲ್ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅಣುಗಳೆಂದು ಭಾವಿಸಬಹುದು. ಯಾವ ಅಣುಗಳಲ್ಲಾದರೂ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನ್‌ಗಳು ಜೊತೆ ಯಾಗಿದ್ದಾಗಲೆ ಆ ಅಣು ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆ ಆಮ್ಲಜನಕ ಅಣು



ವಿನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಒಂದು ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರಿಂದ ಇದು ಅಸ್ಥಿರಗೊಂಡು ಅಪಾಯಕಾರಿ ರಸಾಯನಕ್ರಿಯೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಈ ಅಣುವನ್ನು ನಿರೋಧಿಸುವುದನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದ್ದಾದರೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ನಿವಾರಿಸಬಹುದೆನ್ನುತ್ತದೆ ಈ ಸಿದ್ಧಾಂತ.

ಸದಾ ಯೌವನಕ್ಕಾಗಿ ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಾನವನ ಬಯಕೆ ಈಡೇರಿಸಲು ಸಂಶೋಧನೆ ಸಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತೇವೆಂದೇ ಹೇಳುತ್ತಿದೆ ವಿಜ್ಞಾನ. ಈ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಆಶಯದಿಂದಲೇ ಆಸೆ ಚಿಗುರಿಸಿದೆ. ಸದಾ ಯೌವನದ ಕನಸು ಬೀಳಲಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಆ ಸಮೃದ್ಧ ಸಂಭ್ರಮದ

ವೆರ್ನರ್ಸ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್. ಇದೊಂದು ಭೀಕರ ಕಾಯಿಲೆ. ಇದು ಎಷ್ಟೊಂದು ತೀವ್ರ ಪರಿಣಾಮದ ವ್ಯಾಧಿಯೆಂದರೆ ಇಪ್ಪತ್ತನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನವನಿಗೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದರೆ ಅರವತ್ತರ ವಯಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸೇರುತ್ತಾನೆ. ಜೀನ್ಸ್ ಲೋಪದಿಂದ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ತಗುಲುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಇದು ಅಷ್ಟೊಂದು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿಲ್ಲ. ಕೆಲವೇ ಕೆಲವರಿಗೆ ತಗಲುವ ಕಾಯಿಲೆ. ಅಂದರೆ ಈ ವ್ಯಾಧಿಯಿಂದ ೨೦ರ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ೬೦ರ ಮುಪ್ಪು ಬರುತ್ತದೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆಯಾದರೂ ಕಾಯಿಲೆಯ ನಿವಾರಣೆ ಕುರಿತು ಏನನ್ನೂ ಹೇಳಲಾಗಿಲ್ಲ. ಕಳೆದ ವರ್ಷ ಈ ಕುತೂಹಲಕರ ವಿಷಯವನ್ನು ಜೆರ್ಟಾನ್ ಷಲೆಸ್‌ಬರ್ಗ್ ಎನ್ನುವ ತಂಡ ಹೊರಗೆಡಹಿದೆ. ವೆರ್ನರ್ ಸಿಂಡ್ರೊಮಗೆ ಕಾರಣವಾದ ದೋಷ ಪೂರಿತ-ಹೆಲಿಕೇಜ್ ಎನ್ನುವ ಎಂಜೈಮ್ ಮೂಲಕ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಎಂಜೈಮ್‌ನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ ಕಣ ವಿಭಜನೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಹೊಸ ಕಣಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಆಗ ಮುಪ್ಪು ಆವರಿಸುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟ ಬಹುದು! ಇದೇ ಪ್ರಸ್ತುತ ಪ್ರಪಂಚದ ಮುಂದೆ ಇರಿಸಿದ ಕ್ರಾಂತಿಕಾರಿ ಪ್ರತಿಪಾದನೆ.

ಡಾಕ್ಟರ್ ರೊತ ಎಂಬುವವರು ಮತ್ತೊಂದು ಆಸಕ್ತಿಕರವಾದ ಸಂಶೋಧನೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ರೀನಸ್ ಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿದ ಕೋತಿಯೊಂದಕ್ಕೆ ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಇರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ವರ್ಷ ಕಾಲ ನೀಡಿದರು. ನಂತರ ಶಾರೀರಿಕ ಉಷ್ಣತೆ ಅಳೆದಾಗ ಒಂದು ಡಿಗ್ರಿ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು. ಅಲ್ಲದೆ ಆಯುಷ್ಯವು ಹೆಚ್ಚಿತು. ಅಂದರೆ ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಇರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಗೆ ಕಡಿಮೆ ಶಕ್ತಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕಡಿಮೆ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಅಣುಗಳು ಹೊರ ಬೀಳುತ್ತವೆ. ಮುಪ್ಪಿಗೆ ಈ ಅಣುವೇ ಕಾರಣವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ತರಹದ ಪ್ರಯೋಗ ಹೊಸದೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಈ ಪ್ರಕಾರದ ಸಂಶೋಧನೆಗಿಗಳನ್ನು ಹಲವರು ಮಾಡುತ್ತಲಿದ್ದಾರೆ.

ನೂರಾರು ಕೋಟಿ ರೂಪಾಯಿ ಯೊಂದಿಗೆ ಈ ಪ್ರಯೋಗ ನಡೆದಿದ್ದು ಯಶಸ್ವಿಯಾದುದಾದರೆ ಮಾನವ ಕೋಟಿಗೆ ಅದೊಂದು ವರವಲ್ಲವೆ?

★

ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರ ತಗ್ಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೇ? ಇದೋ ಬಂದಿದೆ ನೂತನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

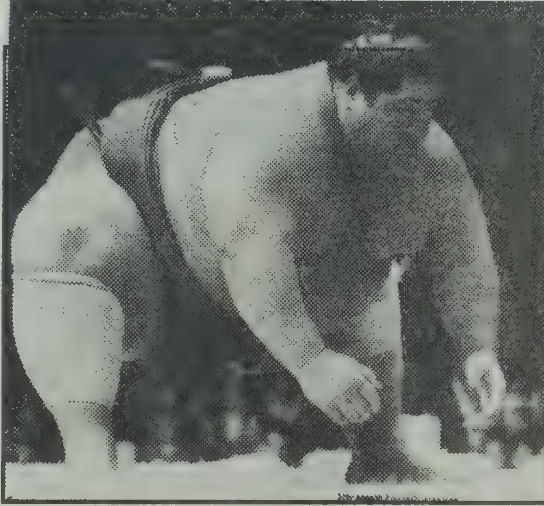
ತಮ್ಮ ದೇಹ ತಮಗೆ ಭಾರವಾಗಿ ಜನತೆಯ ಹಾಸ್ಯಕ್ಕೆ ವಸ್ತುವಾಗಿ ದಿನವೂ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗುವ ಸ್ಥೂಲಕಾಯದವರಿಗಜೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೊಂದು ವರದಾನ. ಸರಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಅವಿಕಾರದ ದೇಹ ತಗ್ಗಿಸಿ ಯಾವ ಸಮಸ್ಯೆ ಇಲ್ಲದೆ ಪಾದರಸದಂತೆ ಓಡಾಡಬಹುದು. ಸಂತೃಪ್ತಿಯ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸಬಹುದು.

ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರ ಹೊಂದಿರುವವರು ರಸ್ತೆಗಿಳಿದಾಗ ನೋಡಿದವರೆಲ್ಲರೂ ಮುಸಿಮುಸಿ ನಗುವುದುಂಟು. ಅಬ್ಬಾ! ಅದ್ಭುತ ದೇಹವೆನ್ನುತ್ತಾ ಆಶ್ಚರ್ಯಪಡುವುದು, ಹಾಸ್ಯ ಮಾಡುವುದು ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರವೆ ವ್ಯಂಗಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ವಿಷಯ. ದಪ್ಪ ದೇಹ ಇವರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ. ನೋಡುಗರಿಗೊಂದು ಮೋಜು. ಅಪಹಾಸ್ಯಕ್ಕೆ ಅಂಶ. ಅದೇನೇ ಆದರೂ ಈ ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಕಿರಿಕಿರಿ. ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾಗಿ ಹೀಗ್ಗೆಳೆಯುವ ವಸ್ತು.

ಈಗ ಇವರಿಗೆ ಸಂತಸದ ಸುದ್ದಿಯೊಂದು ಉಂಟು. ಕುಳಿತಿರೆ ಏಳಲಾರದ, ಎದ್ದರೂ ಚಕಚಕನೆ ನಡೆಯಲಾರದವರನ್ನುನಡೆಸುವುದೇ ಇದರ ವಿಧಾನ. ಅತಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕುವ ನೂತನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೊಂದನ್ನು ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯ ತಜ್ಞರು ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮೂಲಕ ಅಲ್ಪ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೆನ್ನುತ್ತಾರೆ ವೈದ್ಯರು. ಆಗ ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ ಸಂತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದುವದರೊಂದಿಗೆ ಭಾರಿಕಾಯದ ದೇಹವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಎಲ್ಲ ರಂತೆ ವೇಗದ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗ ಬಹುದು.

ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರದವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹಲವು. ಅಂಗಸಾಧನೆ ಮಾಡೋಣವೆಂದರೆ ಶರೀರ ಅನುಮತಿಸದು. ಕತ್ತು ತಿರುಗಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಶರೀರವೆ ಹೊರಳಿಸಬೇಕು. ಕೆಳಗೆ ಬಿದ್ದ ವಸ್ತು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳೋಣವೆಂದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಅಡ್ಡ ಬರುತ್ತದೆ. ಚುರುಕಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ತನ್ನ ಭಾರಿ ಕಾಯವೇ ಕಂಟಕವಾಗಿದೆ. ಹೀಗೆ ಹತ್ತು ಹಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ನರಳುವುದೇ ಇವರ ಜೀವನವಾಗಿದೆ.

ವಾಸ್ತವಿಕವಾಗಿ ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರ ತಗ್ಗಿಸುವ ವಿವಿಧ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳುಂಟು. ಅಂತೆಯೇ ನೂತನ ವೈದ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೂಡಾ ಇದೆ. ಆದರೆ ಅವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿಯೇ ಇವರ ದೀರ್ಘ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲೆಂದೇ ಈ ಆಧುನಿಕ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ.



ಚಿಕಿತ್ಸೆ :

ಜಠರಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರದಂತೆ ಮಾಡುವುದೇ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮುಖ್ಯ ವಿಧಾನ. ಮೊದಲು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗದ ಚರ್ಮವನ್ನು ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅನ್ನನಾಳದ ಸುತ್ತ ಸಿಲಿಕಾನ್ ಬ್ಯಾಂಡನ್ನು ಗೋಲಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಜಠರ ಅನ್ನ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಈ ವಿಧಾನದಡಿಯಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೀರ ಸರಳ. ಅಪಾಯಕಾರಿಯೂ ಅಲ್ಲ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಯಾವುದೇ ನೋವು ಇಲ್ಲ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದ ಮೂರು ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಚುರುಕಾಗಿ ತೊಡಗಬಹುದೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಪಾಲ್ ಓಟ್ರಿಯನ್.

ಮೆಲ್‌ಬೋರ್ನ್‌ನಲ್ಲಿನ ಆಲ್‌ಫ್ರೆಡ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿದ ಪಾಲ್ ಈ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ತಂಡಕ್ಕೆ ನೇತೃತ್ವ ವಹಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮುಖ್ಯ ವಿಧಾನ ಅನ್ನನಾಳದ ಮೂಲಕ ಕಡಮೆ ಆಹಾರ ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ಸಣ್ಣನೆಯ ದಾರಿ ಮಾಡಲು ಸಿಲಿಕಾನ್ ಬ್ಯಾಂಡನ್ನು ಸುತ್ತ ಸುತ್ತುತ್ತಾರೆ. ಸ್ಟೆತೋಸ್ಕೋಪ್ ಹೋಲುವಂತಿರುವ ಇದರ ಕೊನೆಯ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಪೋರ್ಟ್‌ಕಾಥ್ ಎಂದು ಕರೆಯುವರು. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಅಳವಡಿಸುವ ಮುನ್ನ ಪಕ್ಕೆಲುಬಿನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಆರು ಸಣ್ಣ ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಇದರೊಳಗಿನಿಂದ ಬಾಲ್ ಪಾಯಿಂಟ್ ಪೆನ್ ಗಾತ್ರದ ಟ್ಯೂಬ್ ಮೂಲಕ ಕತ್ತರಿಯಂತಹ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ಇಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅನ್ನನಾಳದ ಸುತ್ತ ಇರುವ ಕೊಬ್ಬು ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆಮೇಲೆ ಬ್ಯಾಂಡ್‌ನ್ನು ಅನ್ನನಾಳದ ಸುತ್ತ ಅಳವಡಿಸಿ, ಎಡಭಾಗದ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಎರಡು ಸೆಂಟಿಮೀಟರ್ ಕೆಳಗೆ ಪೋರ್ಟ್‌ಕಾಥ್‌ನ್ನು ಲಗತ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಇದನ್ನು ಲಾಪ್‌ಬ್ಯಾಂಡ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕವೇರ್ಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸುಮಾರು ಎರಡು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಪೋರ್ಟ್‌ಕಾದ್‌ನೊಳಗೆ ಚರ್ಮದ ಮೂಲಕ ಸೆಲೈನ್ ದ್ರಾವಣ ಕಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಈ ಸೆಲೈನ್ ಅನ್ನನಾಳದ ಸುತ್ತ ಗೋಲಾಕಾರದಲ್ಲಿರುವ ಬ್ಯಾಂಡ್‌ನೊಳಗೆ ಪ್ರವಹಿಸಿ ಉಬ್ಬುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಆಹಾರ ಸಾಗುವ ಅನ್ನನಾಳದ ರಂಧ್ರಪ್ರಮಾಣ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ಹೋಗದಂತೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ಥೂಲಕಾಯದವರು ಸ್ವಲ್ಪ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿದ ಕೂಡಲೇ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬುತ್ತದೆ. ಕಡಿಮೆ ತಿಂದರೂ ಹಸಿವಿನ ಬಾಧೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ತಮ್ಮ ದೇಹ ತಮಗೆ ಭಾರವಾಗಿ ಜನತೆಯ ಹಾಸ್ಯಕ್ಕೆ ವಸ್ತುವಾಗಿ ದಿನವೂ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗುವ ಸ್ಥೂಲಕಾಯದವರಿಗೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೊಂದು ವರದಾನ. ಸರಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಅವಿಕಾರದ ದೇಹ ತಗ್ಗಿಸಿ ಯಾವ ಸಮಸ್ಯೆ ಇಲ್ಲದೆ ಪಾದರಸದಂತೆ ಓಡಾಡಬಹುದು. ಸಂತೃಪ್ತಿಯ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸಬಹುದು. ★

ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಕನಸು ಬೀಳುತ್ತವೆಯೇ?

ಪ್ರಪಂಚದ ಪ್ರತಿ ಮನುಷ್ಯನೂ ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಕನಸು ಬೀಳದ ಮನುಷ್ಯನೇ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದು ದೊಡ್ಡವರ ಮಾತಾಯಿತು. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಕನಸು ಬೀಳುತ್ತವೆಯೇ? ಈ ಪ್ರಶ್ನೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಚಕಿತತೆ ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರ ಮಾತ್ರ, ಕನಸುಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಹೊರತಾಗಿಲ್ಲವೆನ್ನುತ್ತದೆ.

ಶಿಶು ಹಂತದಲ್ಲಿರುವ, ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವಾಗ ನಗುವುದು, ಅಳುವುದು ಸಹಜ. ನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ನಕ್ಕರೆ ಯಾವುದೋ ಒಳ್ಳೆಯ ಕನಸು ಕಂಡಿದ್ದಾನೆಂದು, ಅತ್ತರೆ, ಕಿರುಚಿದರೆ, ದೆವ್ವ, ಭೂತಗಳು ಮನದಲ್ಲಿ ಸುಳಿದಿವೆಯೆಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕನಸು ಕೇವಲ ದೊಡ್ಡವರಿಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ! ತಿಂಗಳು ತುಂಬಿದ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಬೀಳುತ್ತವೆ. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು ಒಂದೆರಡು ಸಲ ನಿದ್ರಾಭಂಗ ಕ್ಕೀಡಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಂತೂ ಕನಸಿನ ಕಾಟದಿಂದ ರಾತ್ರಿಯಿಡಿ ಎಚ್ಚೆತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಭಯಂಕರವಾದ ಕನಸುಗಳಿಗೆ ಗುರಿಯಾದ ಕೆಲ ಮಕ್ಕಳು ಅತಿಯಾಗಿ ಕಿರುಚಾಡುತ್ತಾರೆ. ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ಎದ್ದು ವಿಶಿಷ್ಟ ನೋಟ ಬೀರುವದು ಜರುಗುವದುಂಟು. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವೇಗದ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ, ನಾಡಿ ಬಡಿತ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲ ಮಕ್ಕಳಂತೂ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ಬಾರಿ ಎದ್ದೇಳುವುದು, ಭಯಂಕರವಾದ ನೋಟ ಬೀರುವುದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನೆ 'ನೈಟ್ ಮೇರ್ಸ್' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಪದೇ ಪದೇ ಎದ್ದು ಬಿರುನೋಟ ನೋಡುವುದು, ಕಿರುಚಾಟ ಮಾಡುವದನ್ನು ತಾಯಿ-ತಂದೆ ನೋಡಿದಾಗ ಅರ್ಥೈಸುವುದೇ ಬೇರೆ. ವಾಸ್ತವಾಂಶವನ್ನು ಅರಿಯಲು ಯತ್ನಿಸದೆ ಗಾಳಿ ತಾಗಿದೆಯೆಂದೋ, ದೆವ್ವ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದೆಯೆಂದೋ ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದರ ನಿವಾರಣೆಗೆಂದು ಮಂತ್ರ ಹಾಕಿಸುವುದು ಅಥವಾ ತಾಯತ ಕಟ್ಟಿಸುವ ಮೌಢ್ಯದ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಮುಂದಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳು ನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಈ ರೀತಿ ವರ್ತಿಸುವದಕ್ಕೆ ಆಂತರಿಕ ಆವೇದನೆ, ಭಯ ಭೀತಿಯೇ ಕಾರಣ. ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವವರು ಭಯದಿಂದ ತಕ್ಷಣ ಎದ್ದು ಕುಳಿತಾಗ ಅವರಿಗೆ ಏನಾಯಿತೆಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರೆ ತಾವು ಎಂತಹ ಕನಸು ಕಂಡಿದ್ದೇವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಪಂಚದ ಪ್ರತಿ ಮನುಷ್ಯನೂ ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಕನಸು ಬೀಳದ ಮನುಷ್ಯನೇ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದು ದೊಡ್ಡವರ ಮಾತಾಯಿತು. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಕನಸು ಬೀಳುತ್ತವೆಯೇ? ಈ ಪ್ರಶ್ನೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಚಕಿತತೆ ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರ ಮಾತ್ರ, ಕನಸುಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಹೊರತಾಗಿಲ್ಲವೆನ್ನುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳು ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ನಗುವುದಾಗಲಿ, ಅಳುವುದಾಗಲಿ ಮಾಡಿದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣವೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ತಂದೆ-ತಾಯಿಂದಿರ ಮಧ್ಯೆ ಇರುವ ಕಲಹ, ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯ ಕೂಡಾ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮನೆಯ ಪರಿಸರ ಸರಿಯಾಗಿರದಿದ್ದರೆ, ತಂದೆಯಾದವನು ಸಂಸಾರ ಕುರಿತು ಗಮನಿಸದಿದ್ದಾಗ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸು ಮುದುಡುವದುಂಟು. ಇದಲ್ಲದೆ ಹೆತ್ತವರ ಪ್ರೀತಿ, ವಿಶ್ವಾಸ ದೊರೆಯದಿದ್ದರೆ, ಅಗತ್ಯ ಸಹಾಯ ಸಂದದಿದ್ದಾಗಲೂ ಮಕ್ಕಳು ತಾಯಿಯಿಂದ ದೂರವಾಗುತ್ತವೆಂಬ ಭಾವನೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಭಯ-ಭೀತಿ, ಅಭದ್ರತಾ ಭಾವನೆ, ಪ್ರೀತಿಯ ಕೊರತೆ, ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸು ಕದಡಿದ ನೀರಿನಂತಾದಾಗ ಅದು ಮಿಟ್ಟ ಭಾವನೆಗಳು ಕನಸಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಮೊಲೆಹಾಲು ಕುಡಿಯುವ ಮಗು ಕೂಡಾ ತಾಯಿಯ ಅಗತ್ಯ ಪ್ರೀತಿ ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ದೊರೆಯದಿದ್ದಾಗ ತಬ್ಬಲಿ ಭಾವನೆಗೆ ಸಿಲುಕುತ್ತದೆ. ಆ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಗುರಿಯಾದ ಮಕ್ಕಳು ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ತಟಕ್ಕನೆ ಎದ್ದು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆಗ ತಾಯಿ ತಕ್ಷಣ ಮಗುವನ್ನು ಅಪ್ಪಿಕೊಂಡು ತಲೆನೇವರಿಸಿದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಆನಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣ ಎಷ್ಟೇ ಉತ್ತಮವಾಗಿದ್ದರೂ ಶಾಲೆ, ಶಿಕ್ಷಕರೆಂದರೆ ಭಯ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ದೆವ್ವ-ಭೂತ, ಕಳ್ಳರು, ಕೊಲೆಗಡುಕರ ಬಗ್ಗೆ ಕತೆಗಳನ್ನು ಓದಿದಾಗ, ಕೇಳಿದಾಗ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಅಹಿತಕರ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಭಯಾನಕ ಕನಸುಗಳು ಬೀಳಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆರೆಂಟು ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಾವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವೂ ಮೂಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾವು ಎಂದರೆ ಭಯಪಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸಾವಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕನಸು ಕಾಣಲಾರಂಭಿಸಿದರೆ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ಕಿರುಚಾಡುವುದು ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಅದೇನೇ ಆದರೂ ಮಕ್ಕಳು ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಭಯಂಕರವಾದ ಕನಸುಗಳಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗಿ ಕಿರುಚಾಡಿದರೆ ತಾಯಿ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಕ್ಕದಲ್ಲೆ ಮಲಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬೇರೆ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸಿದರೆ ಭೀತಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೆಟ್ಟ ಕನಸುಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಹೆತ್ತವರು ಸದಾ ಸಹಾನುಭೂತಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು, ಧೈರ್ಯ ಹೇಳುವುದು ಮಾಡಬೇಕು. ನಿದ್ರೆಗೆ ಮುನ್ನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುದ ನೀಡುವ, ಹಿತ ತರುವ ಅಥವಾ ನಗೆಯ ಅಲೆ ಮೂಡಿಸುವ ಉತ್ತಮ ಸದಭಿರುಚಿಯ ಕತೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಬೇಕು. ಭಯಂಕರವಾದ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕತೆಗಳನ್ನು, ಕಪೋಲಕಲ್ಪಿತ, ಅವ್ಯಕ್ತ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅವರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತೂರಿಸಬಾರದು. ಮಗು ಆಹ್ಲಾದಕರ, ಹಿತಕರವಾದ ಚಿಂತನೆಯಲ್ಲಿ ತೇಲಾಡಿ ಸುಂದರ ಸಮೃದ್ಧ ಕಂಡು, ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಜೀವಿಸಿ, ಹೆತ್ತವರಿಗೆ ಅತ್ಯಾನಂದವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

★★★

ಕೇಶ ಸಿಂಚನ (ಹೇರ್‌ಸ್ಪ್ರೇ) ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವೇ?



ಅಡಿಗೆಯ ಮನೆಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿದ್ದ ಮಹಿಳೆ ಇಂದು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ರಂಗದಲ್ಲಿ ತನ್ನದೇ ಆದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮೆರೆಯುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಎಂಥ ಕಠಿಣ ಕಾರ್ಯವನ್ನೂ ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬಲ್ಲ ಮಹಿಳೆ ತನ್ನ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧನೆ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳನ್ನು ಕಿತ್ತೊಗೆದು, ಅಧುನಿಕ ಜಗತ್ತಿನ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ತನ್ನ ಸೌಂದರ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಿದ್ದಾಳೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಬದುಕನ್ನು ಸವಾಲಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಮಹಿಳೆ ನಿತ್ಯವೂ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿರಲು ಬಯಸುತ್ತಾಳೆ. ಇಪ್ಪತ್ತೊಂದನೇ ಶತಮಾನಕ್ಕೆ ಅಡಿ ಇರಿಸುವ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧನೆಗೆ ಮಹಿಳೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಸೌಂದರ್ಯ ಸಾಧನಗಳು ಹಲವು. ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಫಲವಾಗಿ ವಿಶ್ವ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಇಂದು ನೂರಾರು ಸೌಂದರ್ಯ ರಕ್ಷಣಾ ಸಾಧನಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೇಶಸಿಂಚನ(ಹೇರ್ ಸ್ಪ್ರೇ) ಮಹತ್ವವಾದುದು.

ಹೆಣ್ಣಿನ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಕಳಸಪ್ರಾಯ ಅವಳ ಕೇಶರಾಶಿ. ಅಂತೆಯೇ ಕೇಶ ಶೃಂಗಾರವು ಒಂದು ಕಲೆ. ಒಂದೊಂದು ರೀತಿಯ ಕೇಶವಿನ್ಯಾಸ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿಸಬಲ್ಲದು. ಇದು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುದ ನೀಡಬಲ್ಲದು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಆಧುನಿಕ ಜಗತ್ತಿನ ಆಧುನಿಕ ಮಹಿಳೆ ತನ್ನ ಕೇಶವಿನ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಇನ್ನಿಲ್ಲದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನೀಡಿದ್ದಾಳೆ. ಆಕರ್ಷಕ ಕೇಶವಿನ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಹೇರ್ ಸ್ಪ್ರೇಗಳನ್ನು ಇಂದು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಆದರೆ ಹೀಗೆ ಬಳಸುವ ಕೇಶ ಸಿಂಚನಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಜ? ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಹೇರ್ ಸ್ಪ್ರೇಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿವೆಯೇ? ಈ ಎಲ್ಲ ಶಂಕೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಇಲ್ಲಿದೆ.

ಹೆಣ್ಣಿನ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಕಳಸಪ್ರಾಯ ಅವಳ ಕೇಶರಾಶಿ. ಅಂತೆಯೇ ಕೇಶ ಶೃಂಗಾರವು ಒಂದು ಕಲೆ. ಒಂದೊಂದು ರೀತಿಯ ಕೇಶವಿನ್ಯಾಸ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿಸಬಲ್ಲದು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಆಧುನಿಕ ಜಗತ್ತಿನ ಆಧುನಿಕ ಮಹಿಳೆ ತನ್ನ ಕೇಶವಿನ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಇನ್ನಿಲ್ಲದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನೀಡಿದ್ದಾಳೆ. ಆಕರ್ಷಕ ಕೇಶವಿನ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಹೇರ್ ಸ್ಪ್ರೇಗಳನ್ನು ಇಂದು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಹೀಗೆಬಳಸುವ ಕೇಶ ಸಿಂಚನಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಹೇರ್‌ಸ್ಪ್ರೇಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿವೆಯೇ? ಈ ಎಲ್ಲ ಶಂಕೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಇಲ್ಲಿದೆ.

ನೀವು ನಿತ್ಯವೂ ಧರಿಸುವ ದಿರಿಸುಗಳು ಉತ್ತಮವಾಗಿರಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಸಾದನ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಕೇಶವಿನ್ಯಾಸ ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಕಪ್ಪು ಚುಕ್ಕೆಯಾಗಬಲ್ಲದು. ಅದು ಇಡೀ ದಿನ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಬಲ್ಲದು. ಇದರಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ನೀಡುವ ಏಕೈಕ ಸಾಧನವೆಂದೇ ಗುರ್ತಿಸಿರುವ ಹೇರ್-ಸ್ಪ್ರೇ ಅಥವಾ ಕೇಶ ಸಿಂಚನ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅದರಲ್ಲೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ನಾವು ಕುಡಿಯುವ ನೀರು, ನಿತ್ಯ ಬಳಸುವ ಗೃಹ ಉಪಯೋಗಿ ವಸ್ತುಗಳು, ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ಮಕ್ಕಳ ಆಟಿಕೆಗಳೂ ಸಹ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ ಎಂದು ಶಂಕೆಪಡಲಾಗಿದೆ. ಇದೀಗ ಹೆಣ್ಣಿನ ಕೇಶವಿನ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಸುಲಭ ಸಾಧನವಾಗಿದ್ದ ಹೇರ್-ಸ್ಪ್ರೇ ಸಹ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣ ಎಂದೆನ್ನಲಾಗಿದೆ.

ಪರಿಸರವಾದಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಮಹಿಳೆ ನಿತ್ಯ ಬಳಸುವ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಹೇರ್-ಸ್ಪ್ರೇ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಸೌಂದರ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯ ಹಲವು ಸಾಧನಗಳಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತಿರುವ ಹೇರ್-ಸ್ಪ್ರೇಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕೂಲವಾದ phthalates ಎಂಬ ಒಂದು ವರ್ಗದ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಇದ್ದು, ಅವುಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಮೇಲೆ, ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಇದು

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಮೇಳೈ ಇದರಿಂದಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮದಿಂದಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಎದೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ (Brest Cancer)ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಪುರುಷರಲ್ಲಿ Testacular ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದಲ್ಲದೇ ವೀರ್ಯಾಣುವನ್ನು ನಿಸ್ಸತ್ವಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಸ್ಪಷ್ಟ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾಗಿದೆ.

ಹೇರ್-ಸ್ಪ್ರೇಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ Di-n-Butyl phthalate ರಾಸಾಯನಿಕವು ಕೂದಲುಗಳನ್ನು ಅಂದವಾಗಿಡಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಬಲ್ಲದು. ಆದರೆ ಕೂದಲಿನಲ್ಲಿನ ಆದ್ರತೆ ನಮ್ಮ ಚರ್ಮದ ಮೂಲಕ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹ ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತನಾಡಿಗಳನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತೀವ್ರ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಈ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹೇರ್-ಸ್ಪ್ರೇ ನಲ್ಲೂ ಇರುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದೇನಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಗ್ರಾಹಕರಿಗೆ ಅದರಲ್ಲೂ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡದಿರುವುದರಿಂದ ಇಂಥ ಸ್ಪ್ರೇಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕೆ ? ಬೇಡವೇ ? ಎಂಬುದು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಎದುರಾಗಿರುವ ಮಿಲಿಯನ್ ಡಾಲರ್ ಪ್ರಶ್ನೆ.

ನಿತ್ಯವೂ ನಾವು ಬಳಸುವ ಹಾಗೂ ಸೇವಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳ ಮೂಲಕ ವಿಷಕಾರಿಯಾದ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ನಾವು ನಿತ್ಯ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಇಂಥ ೩೦೦೦ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಿದ್ದು, ಅದು ಹಾರ್ಮೋನ್ ಸಂಬಂಧಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯರ ಹೇಳಿಕೆಯಾಗಿದೆ.

ಇಂಥ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯೋಪಯೋಗಿ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಲು ಅನುಮತಿ ಏಕೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದು ಯಕ್ಷ ಪ್ರಶ್ನೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಇಂತಹ ಅಪಾಯಕಾರಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯದ ಬದುಕಿನ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿರುವ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳಾಟಿಕೆಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಿರುವುದು ಮನುಕುಲದ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನೇ ಅಲ್ಲಾಡಿಸಿದಂತಾಗಿದೆ.

ಕೇಶ ಸಿಂಚನಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಅಪಾಯಕಾರಿ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಉಪಯೋಗ ತಡೆಯುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಫಿನ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್, ಆಸ್ಟ್ರೀಯ, ಡೆನ್ಮಾರ್ಕ್, ಹಾಲೆಂಡ್ ಹಾಗೂ ಸ್ವೀಡನ್ ಸರ್ಕಾರಗಳು ಉತ್ಪಾದಕರ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ತೆರಿಗೆ ಹಾಕಲು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿವೆ. ಇಂಥದ್ದೇ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಭಾರತವೂ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯ ಇದೆ. ಬಹುತೇಕ ಬಹುರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಂಪನಿಗಳೆ ತಯಾರಿಸುವ ಇಂಥ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕಗಳಿಗೆ ಭಾರತದ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಪಾರವಾದ ಬೇಡಿಕೆ ಇದೆ. ಅಂತೆಯೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹೆಚ್ಚುವ ಭೀತಿಯನ್ನು ತಳ್ಳಿ ಹಾಕುವಂತಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸರ್ಕಾರ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ.

ಹೇರ್-ಸ್ಪ್ರೇಗಳಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವಿದೆಯಾದರೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವವರು ಸ್ವಯಂ ರಕ್ಷಣಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬಹುದು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕೆಲವು ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಮಹಿಳೆಯರು ಅನುಸರಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

೧. 'ಹೇರ್-ಸ್ಪ್ರೇ 'ಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಅದರ ಮೇಲೆ ನಮೂದಿಸಿರುವ ಅವುಗಳಲ್ಲಿರಬಹುದಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣವೇ ಉತ್ಪಾದಕರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

೨. ದಿನನಿತ್ಯ ಹೇರ್-ಸ್ಪ್ರೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಡಿ.

೩. ಸ್ನಾನದ ಕೋಣೆಯಂತಹ ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕು, ಇಲ್ಲದ ಜಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಹೇರ್-ಸ್ಪ್ರೇ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಇಂತಹ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಉಸಿರು ಬಿಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಸ್ಪ್ರೇ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ನಂತರ ಕೋಣೆಯಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಉಸಿರು ಬಿಡಿ.

೪. ಸ್ಪ್ರೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಮಕ್ಕಳು ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

★

ರೋಗಾಣುಗಳ ಆಮಶಂಕೆ
(ಬ್ಯಾಸಿಲರಿ ಡೀ ಸೆಂಟರೀ)

ಸಾಧಾರಣವಾದ ರೋಗದಿಂದ ನರಳುವ ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆಯೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕಾಯಿಲೆ ಜ್ವರದಿಂದ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಚಳಿಯಿಂದ ಆರಂಭವಾಗಬಹುದು. ರೋಗಿಗೆ ಉಗ್ರವಾಗಿ ಭೇದಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಲದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ, ಜಿಗುಟಾದ ಎಳೆಗೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ಲೋಳೆ ಮತ್ತು ಕೀವುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ೧೦ರಿಂದ ೩೦ಸಾರಿ ಭೇದಿಯಾಗಬಹುದು, ವಾಂತಿಯಾಗಬಹುದು. ಕರುಳು ತುಂಬಾ ನುಲಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಗುದದ್ವಾರದ ಬಂಧಕ ಸ್ನಾಯು ತುಂಬಾ ಸಂಕುಚಿಸುವುದರಿಂದ ಗುದದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ. ಭೇದಿಗೆ, ಕುಳಿತಾಗ ರೋಗಿ ತುಂಬಾ ತಿಣುಕುತ್ತಾನೆ. ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಬಿಳಿಪೊರೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ತುಂಬಾ ಬಾಯಾರಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಜಲಕಳೆತ ಉಂಟಾಗಿ, ಮುಖ ಕೆಂಪೇರುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣುಗಳು ಗುಳಿಬೀಳುತ್ತವೆ. ನಾಲಿಗೆ ಒಣಗಿ, ನಾಡಿವೇಗವಾಗಿ ಹೊಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರ ಕಡಿಮೆ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ, ರೋಗಿ ಸುಸ್ತಾಗುತ್ತಾನೆ.

(೨೯ ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ಜಾಂಡೀಸ್

★ ಎಳೆನೀರು, ಶರಬತ್ತು, ಹಣ್ಣಿನರಸ, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಕಬ್ಬಿನಹಾಲು ಮುಂತಾದ ದ್ರವರೂಪದ ಆಹಾರವನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

★ ಬೇಳೆ, ಮಾಂಸ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೀನು ಮುಂತಾದ ಅಧಿಕ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಉಳ್ಳ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

★ ಯಕೃತ್ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಹಾಗೂ ಯಕೃತ್ತಿಗೆ ಪುಷ್ಟಿನೀಡುವ ಔಷಧಿಗಳು 'ಬಿ' ಜೀವಸತ್ವ ಹಾಗೂ 'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವವನ್ನು ಕೊಡಮಾಡಲಾಗುವುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಾರ್ಟಿಸೋಸ್ ಔಷಧಿಯ ಅಗತ್ಯವೂ ಬೀಳುತ್ತದೆ.

★ ರೋಗಿ ಮದ್ಯವನ್ನು ಸೇವಿಸಲೇಬಾರದು. ಜಾಂಡೀಸ್‌ನಿಂದ ಗುಣಮುಖವಾದ ಐದು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೂ ಮದ್ಯ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಮೇಲಿನ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಪಾಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ವಾರದಲ್ಲಿ ಜಾಂಡೀಸ್ ನಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮುಕ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಜಾಂಡೀಸ್ ತೀವ್ರತೆ ಉಗ್ರವಾಗಿದ್ದರೆ ರೋಗಿ ವಿಪರೀತ ವಾಂತಿಯಿಂದಾಗಿ ಬಾಯಿ ಮೂಲಕ ಏನನ್ನೂ ಸೇವಿಸದಂತೆ ಆದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಗಂಭೀರ ವಿಶೇಷ ಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ತತ್‌ಕ್ಷಣ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲುಮಾಡಿ ಚಿಕಿತ್ಸಿಸುವುದು ಕ್ಷೇಮ.

ನಿವಾರಣೆ

ಬಹಳಷ್ಟು ಜನತೆಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ಜಾಂಡೀಸ್‌ಗೆ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ವೈರಸ್‌ಗಳ ಸೋಂಕು. ಹೀಗಾಗಿ ಕೆಲ ನಿವಾರಣೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದರಿಂದ ಜಾಂಡೀಸ್‌ಗೆ ಹರ್ಷದಾಯಕ ವಿದಾಯ ಕೋರಬಹುದು.

★ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಬೇಕು.

★ ಅನೈತಿಕ, ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು.

★ ಇತರರು ಬಳಸಿದ ಸೂಜಿ, ಬ್ಲೇಡ್, ಅಥವಾ ಹರಿತವಾದ ಪರಿಕರಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು.

★ ಮದ್ಯಪಾನವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

★ ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ಮಲವಿಸರ್ಜಿಸುವ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು.

★ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ ವಿರುದ್ಧ ಲಸಿಕೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಜಾಂಡೀಸ್ ಬಂದಾಗ ತಕ್ಷಣ ನಾಟಿ ಔಷಧಿಗೆ ಮೊರೆ ಹೋಗುವುದು, ಮಂತ್ರಹಾಕಿಸುವುದು, 'ಮದ್ದು'ಮಾಡಿಸುವುದು, ಕೊರಳಿಗೆ ಅರಿಶಿನ ಕೊಂಬು ಕಟ್ಟಿಸುವುದು ಮುಂತಾದ ಕ್ರಮಗಳು ಅನಗತ್ಯವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಅಪಾಯಕಾರಿಯೂ ಆಗಬಲ್ಲದು.

ಜಾಂಡೀಸ್ ಉಂಟಾಗುವ ಇತರೆ ಸಂದರ್ಭಗಳು

ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ

ಶೇಕಡಾ ೬೦ರಷ್ಟು ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ, ಅವು ಹುಟ್ಟಿದ ಎರಡನೆ ದಿನ ಕಾಮಾಲೆ ಕಾಣಿಸಿ ೫ ಅಥವಾ ೭ ನೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ತಂತಾನೆ ಮಾಯವಾಗುವುದುಂಟು. ಯಕೃತ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಿಲುರಿ ಬಿನ್ ಅನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಕಿಣ್ವಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ರೂಪುಗೊಂಡಿರದಿರುವಿಕೆಯೇ ಶಿಶುವಿನ ಜಾಂಡೀಸ್‌ಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಇದೊಂದು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಜಾಂಡೀಸ್ ಆದುದರಿಂದ ಹೆತ್ತವರು ಆತಂಕಪಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮಗುವಿನ ಜಾಂಡೀಸ್ ಒಂದು ವಾರದ ಅನಂತರ ಮುಂದುವರಿದರೆ ತಕ್ಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗುವನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಬೆತ್ತಲೆ ಮಾಡಿ, ನೈಸರ್ಗಿಕ ಅಥವಾ ಕೃತಕ ವರ್ಣ (ನೀಲಿ, ಬಿಳಿ, ಹಸಿರು)ದ ಬೆಳಕಿಗೆ ಒಡ್ಡಿದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದಡಿ ಕಲೆತ ಬಿಲುರಿಬಿನ್ ಕರಗಿ ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಹೋಗುತ್ತದೆ. ನಿದ್ದೆಮಾತ್ರೆಯಾದ ಫಿನೋ ಬಾರ್ಬಿಡೋಸ್ ಸಹ ಮಗುವಿನ ಜಾಂಡೀಸ್ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ಅತ್ಯಪರೂಪದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಅತಿಹೆಚ್ಚು (೧೦೦ ಮಿ.ಲೀ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬಿಲುರಿಬಿನ್‌ಪ್ರಮಾಣ ೧೮ ಮಿ.ಗ್ರಾಂಗಳಿಗಿಂತಾ ಹೆಚ್ಚು) ಜಾಂಡೀಸ್ ಇದ್ದರೆ ಮಗುವಿನ ರಕ್ತವನ್ನು ತೆಗೆದು ದಾನಿಗಳಿಂದ ಪಡೆದ ರಕ್ತವನ್ನು ಪೂರೈಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ತಲೆದೋರುವ ಜಾಂಡೀಸ್

ಆರ್.ಹೆಚ್.ನೆಗೆಟೀವ್(-)ತಾಯಿ, ಮತ್ತು ಆರ್.ಹೆಚ್. ಪಾಜಿಟೀವ್ (+) ಅವರಿಗೆ ಜನಿಸುವ ಮಗುವಿನ ರಕ್ತಕಣಗಳು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಳಿಯುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಜನಿಸುವ ಪ್ರತಿ ಸಾವಿರ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಯಿಂದಾಗಿ ಜಾಂಡೀಸ್ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳು ತಿಳಿಸಿವೆ.

ತಾಯಂದಿರು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಾದಾಗ, ತಮ್ಮ ರಕ್ತವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡು, ಆರ್.ಹೆಚ್. ತೊಡಕಿದ್ದಲ್ಲಿ, ೭ ಮತ್ತು ೯ನೇ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಆರ್.ಹೆಚ್. ಇಮ್ಯುನೋಗ್ಲೋಬಿಲಿನ್ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ಪಡೆದು ಮಗುವಿಗಾಗುವ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

ಜನ್ಮತಃ ಊನತೆಗಳಿಂದಾಗುವ ಜಾಂಡೀಸ್

ಜನ್ಮಸಂಜಾತ ಪಚನಕ್ರಿಯೆ ತೊಂದರೆಗಳಾದ ಗ್ಯಾಲಕ್ಟೋಸೀಮೀಯ, ಗಿಲ್ಬರ್ಟ್ ಕಾಯಿಲೆ, ಕ್ರಿಗ್ಲರ್ ನೀಜರ್ ಕಾಯಿಲೆ, ಡುಬಿಸ್ ಜಾನ್ಸನ್ ಕಾಯಿಲೆ, ಗ್ಲುಕೋಸ್-೬ ಫಾಸ್ಫೇಟ್-ಡಿ-ಡಿಹೈಡ್ರಿನೇಸ್ ಅಭಾವ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಗು ಪದೇ ಪದೇ ತೀವ್ರತರಹದ ಜಾಂಡೀಸ್ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾ ಕೊನೆಯುಸಿರೆಳೆಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಇಂತಹ ಜನ್ಮಸಂಜಾತ ನ್ಯೂನತೆಗಳ ಸಂಭವ ಬಹಳ ಅಪರೂಪವೆಂಬುದು ಅತ್ಯಂತ ಸಮಾಧಾನದ ಸಂಗತಿ.

ಪಿತ್ತನಾಳದ ಅಡ್ಡಿಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಜಾಂಡೀಸ್

ಪಿತ್ತನಾಳದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು ಉದ್ಭವಗೊಳ್ಳುವುದು, ಮೇದೋಜೀರಕಾಂಗದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಜಂತುಹುಳು ಪಿತ್ತನಾಳದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸುವುದು. ಇವು ಪಿತ್ತದ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುವುದರಿಂದ ಜಾಂಡೀಸ್ ಆಗು ತ್ತದೆ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಈ ರೀತಿಯ ಜಾಂಡೀಸ್‌ಗೆ ಪರಿಹಾರ ದೊರಕಿಸಬಹುದು.

ಯಕೃತ್ ಹಾಳಾಗುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಜಾಂಡೀಸ್

ಮದ್ಯ, ಕೆಲಔಷಧಿಗಳು, ಯಕೃತ್‌ನ ಮೇಲೆ ವಿಪರೀತ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಬೀರಿ ಜಾಂಡೀಸ್ ತರಬಹುದಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು ಕ್ಷೇಮ. ವೈದ್ಯರ ಅನುಮತಿ ಪಡೆಯದೆ ಸ್ವಯಂ ವೈದ್ಯರಾಗಿ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಅಪಾಯ ಕಾರಿ.

ನಲಿವಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಸರಿಯಾದ ಚಲನೆಗಳು

- ಡಾ. ಪ್ರೇಮಲತಾ ಬಿ.

"ಜೀವನವೆಂದರೇ ಬರೀ ಏರಿಳಿತಗಳೇ..." ಎನ್ನುವರಿದ್ದಾರೆ. ನಂದಿನಿ, ಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಚಂದ್ರಾ ಈ ಯಾವುದೇ, ಲೇ ಔಟ್‌ಗಳಿಗೆ ಹೋದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಈ ಕೇಳಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಹೇಗೆಂದು ಪರಾಮರ್ಶಿಸಬಹುದೇನೋ ?! ಅದು ಬೆಂಗಳೂರು ನಗರದ ಕೆಲವು ಜಾಗಗಳಾಗಲೀ, ಜೀವನವಾಗಲಿ, ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯೇ ಆಗಲಿ, ಎತ್ತರ, ತಗ್ಗು, ಏರಿಳಿತಗಳು ಇಂಥವನ್ನೆಲ್ಲ ಎಲ್ಲರೂ ನೋಡುತ್ತಾರೆ.

ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯನ್ನೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಕುರ್ಚಿ, ಮಂಚ, ನೆಲ, ಅಟ್ಟ, ಇವೆಲ್ಲ, ಒಂದೊಂದೂ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಎತ್ತರವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ ತಾನೇ? ಹೀಗಾಗಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದ ವಸ್ತುವನ್ನು ಎತ್ತಲೋ, ಅಟ್ಟದ ಸಾಮಾನನ್ನು ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೋ, ನೀವು ಎದ್ದು, ಬಗ್ಗಿ ತಿರುಗಿಕುಳಿತು, ನಿಂತು, ಅರೆಬಾಗಿ, ಮಲಗಿ, ಹೀಗೆ, ಹಲವಾರು ಭಂಗಿಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೆಲ್ಲ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಅಸ್ಥಿಪಂಜರ, ಸ್ನಾಯು, ಮತ್ತಿತರ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ನಾವು ಹೊಂದಿದ್ದೇವೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಇವುಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇವೆಲ್ಲ ಸರಿಯಷ್ಟೇ?

ಆದರೆ, ಇವೇ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿರುವಾಗ ಎಲ್ಲೋ ಎಡವಟ್ಟಾಗಿ ಬೆನ್ನು ನೋವು, ಕೀಲುನೋವು, ಉಳುಕು, ಚಳುಕುಗಳು ಆರಂಭವಾದಾಗ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಅಂಗಗಳು ಇವೆಯೆಂಬ ಅರಿವು ನಮಗಾಗುತ್ತದೆ!

"ತಿರುಗಿದರೆ ಕತ್ತು ನೋಯುತ್ತದೆ.. ., ಬಗ್ಗಿದರೆ ಸೊಂಟ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೆ, ಕಾಲು ಮಡಿಸಲು ಹೋದರೆ ಮಂಡಿ ಕಳಕ್ ಎನ್ನುತ್ತದೆ", ಅಂತ ದೂರುವಾಗ, ಈ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳನ್ನು ನೀವು ಎಷ್ಟೊಂದು ಬಾರಿ, ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಸದಾ ಹೇಗೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದು ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. "ಅರೆ, ಇಷ್ಟೊಂದು ದಿನ, ಇವನ್ನೆಲ್ಲ ಮರೆತೇ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೆನಲ್ಲ,



ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ಏಳುವಾಗಿನ ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮ

ವಯಸ್ಸು ಏರುತ್ತಾ ಕೀಲು ಮೂಳೆಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತವೆ, ಬರುತ್ತವೆ. ಅಂಥದ್ದರಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಯಾರಿಗೆ ತಾನೇ ಇಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ? ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡುವಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾಹಿತಿಗಳ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಈ ಅರಿವು ನಿಮ್ಮ ಮೂಲಭೂತ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಿಳಿತವಾದರೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ಜಾಗ್ರತೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮೇಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಗಮನಕ್ಕೇ ಬೀಳಲಿಲ್ವೇ ?" ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹೌದಲ್ಲವೇ ?

ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಹುಶಃ ಈ ಜಗತ್ತಿನ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನೂ ತನ್ನ ಜೀವಿತದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸಿಯೇ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಇವೇ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ವರ್ಷ ಪೂರ್ತಿ ಪುನರಾವರ್ತಿತವಾಗುತ್ತಲೇ ಹೋದರೆ, ಜೀವನ 'ನರಕ'ವೆನ್ನಿಸದಿರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಮನುಷ್ಯ ಸಹಜ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದೇ ನೋವಿನ ಅನುಭವವಾದರೆ ಇನ್ನು ಬದುಕು ಬೇಕೆನಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ?

ವಯಸ್ಸು ಏರುತ್ತಾ ಕೀಲು ಮೂಳೆಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತವೆ, ಬರುತ್ತವೆ. ಅಂಥದ್ದರಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಯಾರಿಗೆ ತಾನೇ ಇಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ ? ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡುವಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾಹಿತಿಗಳ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಈ ಅರಿವು ನಿಮ್ಮ ಮೂಲಭೂತ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಿಳಿತವಾದರೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ಜಾಗ್ರತೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮೇಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಇನ್ನು 'ಅಯ್ಯೋ, ಅಮ್ಮಾ, ಅಪ್ಪಾ, ಊಹ್, ಓಹ್, ಔಚ್.....' ಗಳಂಥ ನೋವಿನ ಕೂಗುಗಳನ್ನಂತೂ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಬಹುದೂರ ಓಡಿಸಬಹುದು. ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯುಕ್ತ ಕೆಲಸಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಸಾಹಸಮಯ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ, ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕಂತಹ ಕೆಲಸಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮಾಡಬಹುದು. ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಓದಿ, ಆತ ಆರಡಿ ಎತ್ತರದ, ಅಗಲ ಎದೆ, ಬಲಿಷ್ಠ



ನೆಲ ಬೆಸುವಾಗ ಮೊಣಕಾಲು ಮತ್ತು ಹಸ್ತಗಳೆರಡರ ಸಹಾಯವೂ ಬೇಕು, ತಲೆ, ಬೆನ್ನಿನ ಮೂಳೆಯ ನೇರಕ್ಕೇ ಇರುವುದನ್ನು ನೋಡಿ.

ಮುಂಗೈ ಹೊಂದಿದ್ದ ಕಾಲೇಜು ಹುಡುಗ. ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸು, ತನ್ನ ಸಹಪಾಠಿಗಳಿಗಿಂತ ತಾನು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಎಂಬುದೇ ಆತನ ಹಿರಿಮೆ. ಅವರ ಕೈ ಬಗ್ಗಿಸುವುದು, ಹೆದರಿಸುವುದು, ಇಂತಹದ್ದರಲ್ಲೆಲ್ಲ ಆತನಿಗೆ ಸಮಬಲರಿರಲಿಲ್ಲ. ಇಂಥದ್ದೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ಅವರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪಂದ್ಯ ಏರ್ಪಟ್ಟಿತು.

ಅವರ ಕಾಲೇಜಿನ ಎದುರು, ಮೈದಾನದಲ್ಲಿದ್ದ, ಒಂದು ದಪ್ಪ ಬಂಡೆಯನ್ನು ಯಾರು ಸಲೀಸಾಗಿ ಎತ್ತುತ್ತಾರೋ, ಅವನೇ ಬಲಿಷ್ಠ ಎಂಬುದು ಅದರ ಸಾರಾಂಶ. ಈ ಹುಡುಗನೂ ಹೋದ. ಬಾಗಿ, ಬಂಡೆಯನ್ನು ಎತ್ತಿಯೇ ಬಿಟ್ಟ! ವಿಜಯಿಯೂ ಆದ. ಆದರೆ, ಅಂದು ಅವನ ಬೆನ್ನುಹುರಿ ನೋವು ಬಂದಿದ್ದು, ಇಂದಿಗೂ ಅಂತಹ ಭಾರ ಎತ್ತುವ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೂ, ಮತ್ತೆ ನೋಯುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತಿರಲಾರ. ಬಗ್ಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಾರ. ಹಾಗೇನಾದರೂ ಮಾಡಿದರೆ, ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ದೆಯೂ ಬರದಷ್ಟು ಬೆನ್ನುನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾನೆ.

'ಅಂದಿನಿಂದ ನನಗೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಶುರುವಾಗಿದೆ ಅಂತ ನೆನಪಿದೆ' ಅನ್ನುವ ಅವನಿಗೆ ಇಂದಿಗೂ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ!

ಆತನ ವಿಚಾರ ಹೀಗಾದರೆ ಇನ್ನು ಗೃಹಿಣಿಯರನ್ನು ಕೇಳಿ ನೋಡಿ, ಬಟ್ಟೆ ಒಗೆಯುವಾಗ ಭಾರದ ಬಕೇಟುಗಳನ್ನು ಎತ್ತುವುದು, ಸಜ್ಜಾದ ಮೇಲಿರುವ ಹಪ್ಪಳ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಕತ್ತು ಬಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ಅಕ್ಕಿ ಆರಿಸುವುದು, ಒರಳು



ಎತ್ತರದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಬಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡುವಾಗ ಮೊಣಕಾಲ ಬಳಿ ಬಗ್ಗಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.



ಭಾರವಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಹತ್ತಿರ ಎಳೆದುಕೊಂಡು ನಂತರ ಜಾರಿಸಿ ಹಿಡಿದು ಕೊಳ್ಳುವುದು, ತಕ್ಷಣ ಭಾರವಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಎತ್ತುವುದಕ್ಕಿಂತ ಸುಲಭ.

ತಿರುವುವುದು, ನೆಲ ಸಾರಿಸುವುದು, ಇಂತಹ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು, ದಿನನಿತ್ಯ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಅಪಘಾತಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ, ನೋವು ನಿವಾರಕ ಮುಲಾಮುಗಳಿಗಿಂತ, ನೋವಾಗದಂತೆ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಬಲ್ಲ ಅಲ್ಪ ಮಾಹಿತಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ನೆರವಾದಾವು.

♠ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಮಿತಿಗಳು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರಬೇಕಾದ್ದು ಮೊದಲ ಅವಶ್ಯಕತೆ.

♠ ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷ, ನಾಲ್ಕು ಹೆಜ್ಜೆ, ಇವುಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಲು ಹೋಗದೆ, ಸರಳವಾದ ಚಲನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ, ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸವನ್ನು

ಸರಾಗವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಉದಾ: ಕುಳಿತಿರುವ ನೀವು, ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನ ಹಿಂದಿರುವ ವಸ್ತುವನ್ನು ಸರ್ರನೆ ತಿರುಗಿ, ಬೆನ್ನ ಹುರಿಗೆ ಶಾಕ್‌ನಂತಹ ಚಲನೆ ಕೊಟ್ಟು, ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಬದಲು, ಎದ್ದು ನಿಂತು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅದು ಅಪಘಾತವನ್ನೂ ತಪ್ಪಿಸುವುದೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಆರೋಗ್ಯವೃದ್ಧಿಯನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೈ,ಕಾಲು, ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಲೀಸೆನ್ನುವಂತಹ ಅನುಭವ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

♠ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಿರುವ ವಸ್ತುವನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಬಾಗಿ ತೆಗೆಯುವ ಬದಲು ಮೊದಲು ಮೊಳಕಾಲೂರಿ ಕುಳಿತು, ಹೆಕ್ಕಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನಹುರಿಗೆ ಒಳಿತು.

♠ ಏಕೆಂದರೆ, ಯಾವುದೋ ಯೋಚನೆಯಲ್ಲಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಿಂದ ಜಾರಿಬಿದ್ದ ವಸ್ತುವನ್ನು, ನಿಮ್ಮ ಮೆದುಳು ಎಚ್ಚೆತ್ತು, ಬಗ್ಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಆದೇಶ ನೀಡುವ ಮೊದಲೇ ನೆನಪಿನ ಸುಪ್ತಪ್ರಜ್ಞೆ, ಅಭ್ಯಾಸಬಲದಂತೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ತಟ್ಟನೆ ಬಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಅಬ್ಯಾಸಗಳನ್ನೇ ಆರೋಗ್ಯಕರವನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಕೆಲಸ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

♠ ಬಹುಕಾಲ ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನೆಲುಬಿಗೆ ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗುವಂತಹ ಕುರ್ಚಿಗಳಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದಕ್ಕೆ ನೀವು ವೈದ್ಯ(ಅಸ್ತಿ ತಜ್ಞರ) ರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



ಭಾರವನ್ನು ಎತ್ತುವಾಗ ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸುವುದು.

♠ ಈಗಾಗಲೇ ಬೆನ್ನುನೋವು ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ರಾತ್ರಿ ಮಲಗಲು ಸಮನಾಗಿರುವ, ಬೆನ್ನಿನ ಮೂಳೆಯನ್ನು ಅದರ ಸಹಜಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವಂತಹ ಹಾಸಿಗೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಒಳಿತು.

♠ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಏಳುವಾಗ ಕೂಡ, ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ಸ್ಪ್ರಿಂಗಿನಂತೆ ನೆಗೆದು ಕೂತು, ಮಂಚವನ್ನು ಹಾರಿ ಇಳಿಯಬೇಡಿ ! ವಿಶ್ರಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಳೆದು ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಲು ನಿಮಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಬೇಕಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ

ಮಗ್ಗುಲಿಗೆ ಹೊರಳಿ, ಮಂಚದ ಬದಿಗೆ ಸರಿದು, ಮೊಳಕೈ ಊರಿ, ಕೈಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮೇಲೆದ್ದು ಕುಳಿತು, ಹಾಸಿಗೆಯ ಆಧಾರಕ್ಕೆ ಒತ್ತಿ ಮೇಲೆದ್ದು ನಿಲ್ಲಿ.

♠ ನೀವು ಡ್ರೈವರ್ ಸೀಟಿನಲ್ಲಿದ್ದೀರಿ, ನಿಮ್ಮ ಬ್ರೀಫ್‌ಕೇಸ್ ಹಿಂದಿನ ಸೀಟಿನಲ್ಲಿದೆ. ಆಫೀಸು ಬಂದಾಗ ಅದನ್ನು ಕೈಲಿ ಹಿಡಿದೇ ಕಾರಿನಿಂದ ಕೆಳಗಿಳಿದು ನಡೆವ ಅಭ್ಯಾಸ ನಿಮಗೆ. ಆದರೆ, ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತ ನೀವು, ಈಗ ತಟ್ಟನೆ ತಿರುಗಿ, ಭಾರವಾದ ಅದನ್ನು ಎತ್ತಿ ಕೆಳಗಿಳಿಯುವುದು ಸರಿಯಾದ ಅಭ್ಯಾಸವಲ್ಲ. ಬದಲು, ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ೯೦° ನೇರವಾಗಿ ಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ, ಮೊಣಕಾಲೆತ್ತಿ, ಸೀಟ್ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಬ್ರೀಫ್‌ಕೇಸ್‌ನ ಹಿಡಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದು, ನೇರ ಮೇಲೆತ್ತದೆ, ಮೊದಲು ಅದನ್ನು ನಿಮ್ಮೆಡೆಗೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡು ನಂತರ ಇಳಿಸಿಕೊಂಡು, ಕಾರಿನಿಂದ ಕೆಳಗಿಳಿಯಬಹುದು.

♠ ಭಾರ ತುಂಬಿದ ಬಕೆಟ್ಟನ್ನೋ, ಚೀಲವನ್ನೋ ಎತ್ತುವಾಗ, ನೇರ ನಿಗುರಿ ನಿಂತು ಎತ್ತುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮೊಳಕಾಲನ್ನು ಬಾಗಿಸಿ, ಬಗ್ಗಿ, ಅದನ್ನು ನಿಮ್ಮೆಡೆ ಪೂರ್ತಿ ಸರಿಸಿಕೊಂಡು ಎತ್ತುವುದರಲ್ಲಿ ಜಾಣತನವಿದೆ.

♠ ಬಗ್ಗಿ ಏನನ್ನೋ ಕೆಲಹೊತ್ತು ಹುಡುಕುವಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಸೊಂಟ ಬಗ್ಗಿಸುವ ಬದಲು, ಮೊಳಕಾಲೂರಿ ಕುಳಿತು ಕೊಂಡು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಒಳಿತು.

♠ ಬಸ್ಸು, ರೈಲು, ಏರೋಪ್ಲೇನುಗಳಲ್ಲಿ



ಕೆಳಗಿನ ಕಪಾಟುಗಳಲ್ಲಿನ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುವಾಗ, ಸೊಂಟದ ಬಳಿ ಬಗ್ಗದೆ, ಮೊಣಕಾಲೂರಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಅಥವಾ ದಿನನಿತ್ಯ ನಿಮ್ಮ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಮೇಲಿನ ಗೂಡುಗಳಲ್ಲಿ ಎತ್ತಿಡುವಾಗ, ಅದನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ನಿಮ್ಮೆಡೆ ಸರಿಸಿಕೊಂಡು, ಗೂಡಿನ ಹತ್ತಿರವೇ ನಿಂತು, ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನು, ಎದೆ, ಭುಜಗಳ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಏರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಇಡುವುದು ಮತ್ತು ಅದೇ ರೀತಿ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ನೆಲದಿಂದ ಗೂಡಿಗೆ, ಗೂಡಿನಿಂದ ನೆಲಕ್ಕೆ ಏರಿಸಿ, ಇಳಿಸಲು ಹೋದರೆ ಇಡೀ ದೇಹಕ್ಕೇ ಶ್ರಮವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

♠ ಶೂ ಲೇಸು ಕಟ್ಟುವಾಗ, ಬೆನ್ನನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಬಗ್ಗಿಸಿ ಪಾದ ಮುಟ್ಟಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸದೆ, ಅರೆ ಬಾಗಿ ಕುಳಿತೋ ಅಥವಾ ಎತ್ತರದ ಮಣೆಯನ್ನೋ, ಕುರ್ಚಿಯನ್ನೋ ಬಳಸಿ, ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳಿತು.

♠ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಫೋನಿನಲ್ಲಿ



ಕಾರಿನ ಹಿಂದಿನ ಸೀಟಿನಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗಿನ ಚಲನೆ

ಮಾತಾಡುತ್ತಲೇ, ಬಾಗಿ ಬರೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭ ಬಂದಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಮೊಣಕಾಲು, ನಿತಂಬ ಎರಡನ್ನೂ ಅರೆಬಾಗಿಸಿ, ಕೈಗಳ ಕೀಲನ್ನೂ ಆಧಾರಕ್ಕೊರಗಿಸಿಕೊಂಡು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಒಳಿತು.

♠ ನೆಲ ಒರೆಸುವಾಗ, ಪಾದಗಳ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಒರೆಸುವುದಕ್ಕಿಂತ, ಕೈ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳೆರಡರ ಮೇಲೂ ಭಾರ ಬಿಟ್ಟು, ತಲೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನ ಹುರಿಯ ನೇರಕ್ಕೇ ಬಗ್ಗಿಸಿಕೊಂಡು ಒರೆಸುವುದು ಬೆನ್ನುನೋವನ್ನು ದೂರವಿಡಬಲ್ಲದು.

♠ ಮನೆಯ ಹಾಸಿಗೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿ



ಭಾರವಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮೇಲೆ ಎತ್ತಿಡುವಾಗ ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ಮೇಲೇರಿಸುವುದು ಅದೇ ರೀತಿ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬೆನ್ನಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಸುವಾಗ ಕೂಡ ಮೊಣಕಾಲು, ಕೈಗಳ ಆಧಾರ ಬಳಸಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡದ ಹೊರತು ಶ್ರಮ ಅಪಾರವಾದೀತು. ಅಪಾಯಗಳಿಗೆ ಎಡೆ ಮಾಡಿ ಕೊಟ್ಟೀತು.

ಮನೆಯಲ್ಲಾಗಲೀ, ಕೆಲಸದ ಜಾಗವಾಗಲೀ, ನಿಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಈ ಸಣ್ಣ-ಪುಟ್ಟ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ನೋವಿನಿಂದ ದೂರ ಇರಿಸಬಲ್ಲವು. ಈಗಾಗಲೇ ಬೆನ್ನು ನೋವುಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಮಂದಿಗೂ ಸಹಾಯವಾದೀತು.

ಇದರೊಡನೇ, ಬೆಳಗಿನ ನಡಿಗೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ನಿಮ್ಮ ಕೀಲು, ಸ್ನಾಯು, ರಕ್ತ ಸಂಚಾರಗಳನ್ನು ಸರಾಗಗೊಳಿಸಿ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸರಾಗವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ.

ಈ ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ನಿಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ರಮವನ್ನಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಿ ಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟಲ್ಲಿ, ನಂತರ ನೋವಿನಿಂದ ನರಳಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ವೈದ್ಯರಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

●

ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾನವ ಹಕ್ಕುಗಳ ಉಲ್ಲಂಘನೆ !



★ ರಾ.ಚ. ಹದ್ಲಿ

ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿಯೇ, ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ದಿನದಿಂದ ಮಾನವ ಜೀವನ ಯಾತ್ರೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಪ್ರಾಕೃತಿಕ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಹಾಗೂ ಜೀವ ವಿಜ್ಞಾನದಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿದ ವಿಷಯ. ಗರ್ಭಪಾತ ನಾಗರೀಕ ಸಮಾಜದ ಅನಾಗರೀಕ ಕ್ರಿಯೆ. ಇದೊಂದು ಮಾನವ ಹಕ್ಕುಗಳ ಉಲ್ಲಂಘನೆ. ಮಗು ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ಬದುಕುವ ಹಕ್ಕನ್ನು ಕಿತ್ತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಘೋರ ಪಾಪ.

ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಹಿಂದೆ ಬೆಂಗಳೂರು ಮಹಾನಗರದ ವಿಜಯನಗರದ ಡಾ. ಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಎಂಬವರು ಯುವತಿಯೊಬ್ಬಳಿಗೆ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಿ ಅವಳ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಜನ್ಮ ಸ್ಥಳದ ವಾಸ ಅನುಭವಿಸಿದ ಘಟನೆ ನೆನಪಿರಬಹುದು. ಇದು ಕಾನೂನು ಬಾಹಿರ ಗರ್ಭಪಾತಕ್ಕೆ ಒಂದು ದುರಂತ ಸಾಕ್ಷಿ. ಇಂಥ ನೂರಾರು ಪ್ರಕರಣಗಳು ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ, ಈ ದೇಶದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಆದರೂ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳಕು ಕಾಣುವುದು ಕೆಲವು ಮಾತ್ರ. ಅದೂ ಗರ್ಭಪಾತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮೃತಪಟ್ಟು, ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ದೂರು ದಾಖಲಾದಾಗ ಮಾತ್ರ. ಇದು ಈ ನೆಲದ ಗುಣಧರ್ಮ.

ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಶಿಶು ಜೀವ ತಳೆಯುವ ಮುನ್ನವೇ ಅದನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕುವುದಕ್ಕೆ ಗರ್ಭಪಾತ ಎಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ರೀತಿಯ ಯಾವುದೇ ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳಿಲ್ಲದೇ ನಗರ ಹಾಗೂ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಅಕ್ರಮ ಗರ್ಭಪಾತದ ದಂಧೆಯಿಂದಾಗಿ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಶಿಶುಗಳು ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದಲ್ಲದೇ ಇದರೊಂದಿಗೆ ಲಕ್ಷಾಂತರ ತಾಯಂದಿರೂ ಸಹ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಕೆಲವೊಂದು ವಿಶೇಷ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಭಾರತೀಯ ದಂಡ ಪ್ರಕಿಯಾ ಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿರುವುದು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಮೂಲ ಕಾರಣ. ತಾನು ಧರಿಸಿದ ಗರ್ಭ ಮಾನಸಿಕ ಅಥವಾ ಭೌತಿಕ ನೋವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅಥವಾ ತಾನು ಧರಿಸಿದ ಗರ್ಭ ತನ್ನ ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ ತರುವಂತಿದ್ದರೆ, ಅಂಥವರು ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದಲ್ಲದೇ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಶಿಶು ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಗರ್ಭಪಾತಕ್ಕೆ ಕಾನೂನಿನಲ್ಲಿ ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಮದುವೆಯಾದ ಹೊಸದರಲ್ಲಿ ತಮಗೆ ಕೂಡಲೇ ಮಕ್ಕಳು ಬೇಡ ಎಂಬ ಮಹಿಳೆ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಜನಸಂಖ್ಯಾ ನಿಯಂತ್ರಣ ಯೋಜನೆ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಅವಕಾಶ



ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಮಗುವಿನ ಚಿತ್ರ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಗು ಉಸಿರಾಟ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿರುತ್ತದೆ. ನುಂಗುವುದು, ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯಂತಹ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದ ನಂತರ ಹೊಸದಾಗಿ ಯಾವುದೂ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗದು. ಕೇವಲ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಪಕ್ವತೆ ಕ್ರಿಯೆ ಮಾತ್ರ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ.

ಚಿತ್ರ ೩

ತಾಯಿ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ವಾರಗಳು. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಪಾದಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮೂಡಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಕಲ್ಪಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಆದರೆ ಹೀಗೆ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಸುಸಜ್ಜಿತವಾದ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಪರಿಣತಿ ಪಡೆದ ವೈದ್ಯರು ಮಾತ್ರ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಕಟ್ಟಳೆಯೂ ಇದೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಗಾಳಿಗೆ ತೂರಿ, ಕೇವಲ ಹಣದಾಸೆಗೆ ಅಕ್ರಮ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡುವ ಹೇಯ ಕೃತ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯೂ ಸೇರಿರುವುದು ದುರದೃಷ್ಟಕರ. ಅಕ್ರಮ ಗರ್ಭಪಾತ ದಂಧೆಯಿಂದ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಮಹಿಳೆಯರು ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇಂಥ ಪೈಶಾಚಿಕ, ಅಮಾನವೀಯ ಕೃತ್ಯವನ್ನು ತಡೆಯುವುದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ನಾಗರೀಕನ ಕರ್ತವ್ಯ. ಇದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಸರ್ಕಾರವೂ ಸಹ ಅಗತ್ಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಮಾನವ ಜೀವನ ಸಕಲ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲೇ ಅಪರೂಪವಾದುದು. ಇಂಥ ಅಪರೂಪದ ಜೀವನ ಎಂದಿನಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಹಲವರು ಹಲವು ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಬಹುದು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಮಾನವ ಜನ್ಮದ ಬಗ್ಗೆ ಜನರು ವಿವಿಧ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಇದೊಂದು ಸಂಕೀರ್ಣ ಸಮಸ್ಯೆ ಎನ್ನಲೂಬಹುದು. ಕೆಲವರು ಧಾರ್ಮಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ, ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ಮತ್ತೆ ಹಲವರು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆಧಾರಗಳಿಂದ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ನೀಡಬಲ್ಲರು. ಗರ್ಭಪಾತಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮತ್ತು ನೈತಿಕ ಸತ್ಯ ಅಡಗಿದೆ.

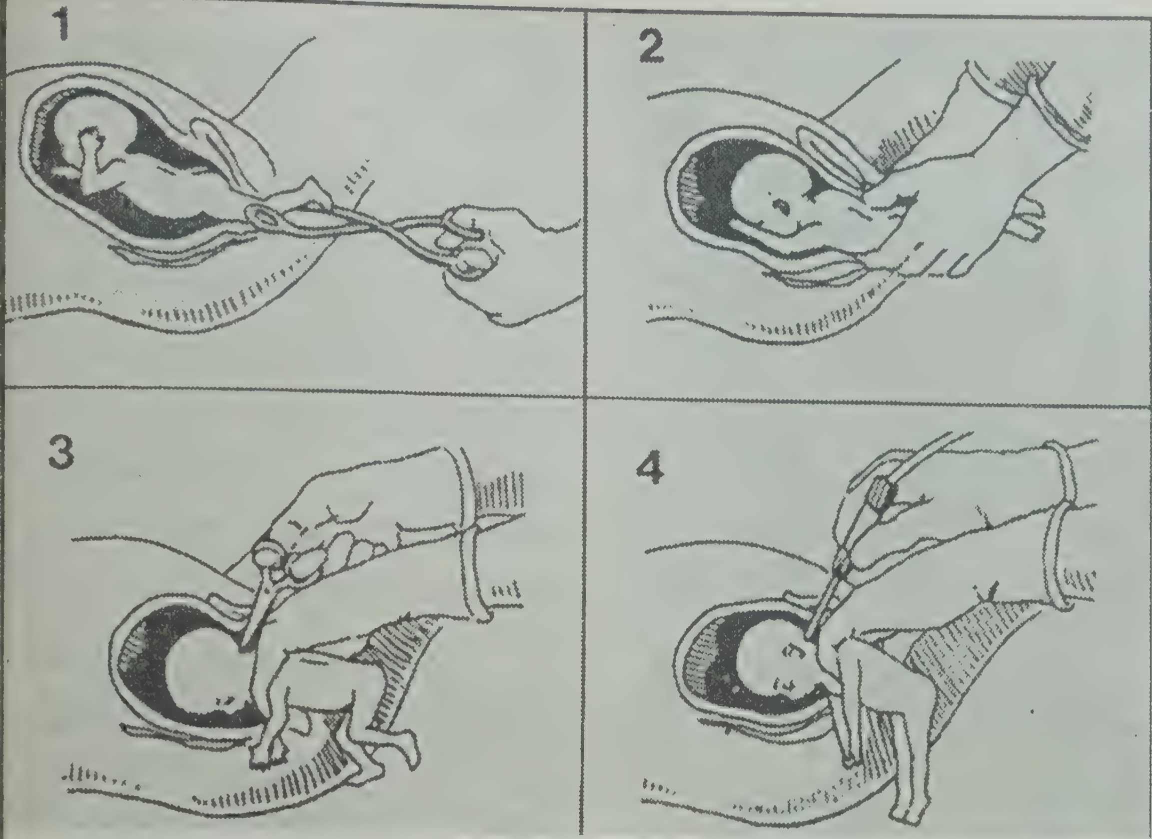
ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತ ಮಾನವ ಜನ್ಮ ನೀಡುವ ಮುನ್ನ ಅದಕ್ಕೆ ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲೇ ಜೀವ ನೀಡುತ್ತಾನೆ. ದೇವರು ಮತ್ತು ಆತ್ಮವನ್ನು ನಂಬುವ ಧಾರ್ಮಿಕ ಭಾವನೆಯ ಜನರು ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲೇ ಮಾನವ ಜನ್ಮ ಜೀವ ತಳೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಂಬಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಾನವನ ಜೀವನ ಜನನದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಂಬಿದ್ದಾರೆ.

ಮಾನವ ಜನ್ಮವನ್ನು ವಿವಿಧ ತೆರನಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ . ನಂಬಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ವರ್ಣಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇವು ಸಹಜವಾಗಿ ಜೀವ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. "ಎಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಾವಸ್ಥೆ, ಚಲನೆ ಇರುತ್ತದೆಯೋ, ಯಾವಾಗ ಮೆದುಳು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿ ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆಯೋ, ಯಾವಾಗ ಜೀವಿಸಲು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಯ ವಿನಿಮಯವಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಅಲ್ಲಿಂದ ಮಾನವ ಜನ್ಮ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ" ಎಂದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಭಾವನೆಯನ್ನುಳ್ಳ ಜನರು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ "ಪುರುಷನ ವೀರ್ಯಾಣು ಸ್ತ್ರೀಯ ಅಂಡಾಣುವಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿದ ದಿನದಿಂದ ಮಾನವ ಜನ್ಮ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ." ಇದನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ.



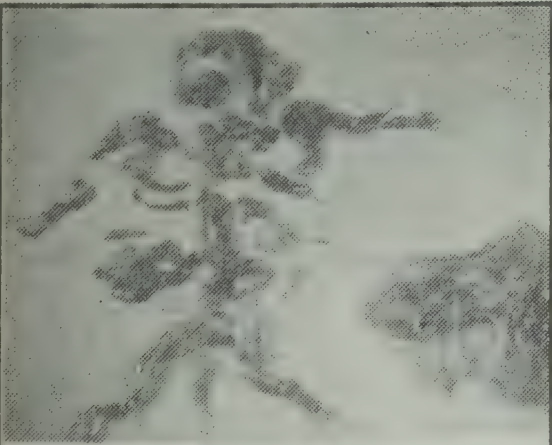
ಎಂಟು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನವನ ಜೀವನ: ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ 'ಅಮ್ನಿಯಾಟಿಕ್ ಫ್ಲೂಯಿಡ್'ನಲ್ಲಿ ಮಗು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಈಜಬಲ್ಲದು. ಸೂಕ್ತ ಉಪಕರಣದಿಂದ ಮಗುವಿನ ಹೃದಯದ ಬಡಿತವನ್ನು ಆಲಿಸಬಹುದು.



ಅಪೂರ್ಣ ಜನನ (ಮೆದುಳು ಹೊರತೆಗೆಯುವುದು) ಗರ್ಭಪಾತ :

ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿ, ೩ ದಿನಗಳ ನಂತರ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡುವವರು ಜನನ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ತಲುಪಿ ಮಗುವಿನ ಒಂದು ಕಾಲನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದು ನಂತರ ಮತ್ತೊಂದು ಕಾಲು, ದೇಹ, ಭುಜ ಹಾಗೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದು ಮಗುವನ್ನು ನರ್ಸರಿಗೆ ಕಳಿಸುವ ಬದಲಾಗಿ ಮಗುವಿನ ತಲೆಗೆ ನೇರವಾಗಿ, ಕತ್ತರಿ ಹಾಕಿ ತಲೆಯೊಳಗೆ 'ಹೀರುವ ಟ್ಯೂಬ್' ಸೇರಿಸಿ ಮಗುವಿನ ಮೆದುಳನ್ನು ಹೀರಿಕೆ ಮೂಲಕ ಹೊರಕ್ಕೆ ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಮಗು ಗರ್ಭದಲ್ಲೇ ಸಾಯುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಅದನ್ನು ಹೊರ ತೆಗೆದು ಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದನ್ನೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಾಸ್ತ್ರವೂ ಸಹ ಸಮರ್ಥಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾನವ ಜೀವನವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲೇ ಹೊಸಕಿ ಹಾಕುವ ಪೈಶಾಚಿಕ ಕೃತ್ಯ. ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸಮರ್ಥನೆ ಎಂಬುದು ಇಲ್ಲ. ಜೀವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಂದರೆ ಅವನಿಗೆ ಮರಣದಂಡನೆ ವಿಧಿಸುವ ಸರ್ಕಾರ ಜನ್ಮ ತಳೆಯುವ ಮುನ್ನವೇ ನಡೆಸುವ ಇಂಥ ಹತ್ಯೆಗೆ ಯಾವ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಂಡಿದೆ? ದೇಶದ ಭೌಗೋಳಿಕ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯೊಳಗೆ ವಾಸಿಸುವ ಜನರ ಪ್ರಾಣ ರಕ್ಷಣೆ ಸರ್ಕಾರದ ಆದ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯ. ಈ ಕರ್ತವ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಮುನ್ನ ಮಾನವ ಜನ್ಮ ಎಂದಿನಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಜನತೆಗೆ ವಿವರಿಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯ ಇದೆ.



ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಡಿ ಮತ್ತು ಈ ಗರ್ಭಪಾತದ ದೃಶ್ಯಗಳು : ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡುವವರು ಹರಿತವಾದ ಕತ್ತಿಯಂತಹ ಆಯುಧವನ್ನು ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ, ಮಗುವನ್ನು ಎಳೆದು ತುಂಡು ತ್ಲುಂಡಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ

ಮಾನವಜನ್ಮ ಎಂದಿನಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿಯೇ ಉತ್ತರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಧಾರ್ಮಿಕ ಅಥವಾ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿವರಣೆಗೆ ಅವಕಾಶವೇ ಇಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಿಂದ. ಅದು ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಾವಿನವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ.

ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ವರದಕ್ಷಿಣೆ ಎಂಬ ಪೆಡಂಭೂತವನ್ನು ಬೆನ್ನಿಗಂಟಿಸಿಕೊಂಡೇ ಜನ್ಮ ತಳೆಯುವ ಹೆಣ್ಣು ಶಿಶುವಿನ ಹತ್ಯೆ ಭಾರತದಂತಹ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ. ಇದೊಂದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಪಿಡುಗು. ಜನ್ಮ ನೀಡುವ ತಾಯಿ ತಾನು ಹೆಣ್ಣಾಗಿದ್ದರೂ ತಾನು ಅನುಭವಿಸಿದ ನೋವು ತನ್ನ ಮಗುವಿಗೆ ಬೇಡ ಎಂಬ ನಿರ್ಧಾರದಿಂದಾಗಿ, ಹೆಣ್ಣು ಮಗು ಹುಟ್ಟುವ ಮುನ್ನ ಬಲವಂತದ ಮರಣ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವುದು ನಾಗರಿಕ ಸಮಾಜದ ನೀಚತನಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿ. ಸ್ತ್ರೀ ಹಾಗೂ ಪುರುಷರಿಗೆ ಸಮಾನ ಹಕ್ಕು ಮತ್ತು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಿರುವ ನಮ್ಮ ಸಂವಿಧಾನ ಇಂಥ ಪೈಶಾಚಿಕ ಕೃತ್ಯ ತಡೆಯುವಲ್ಲಿ ವಿಫಲವಾಗಿದೆ. ಜನ್ಮ ತಳೆಯುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಬದುಕುವ ಮೂಲಭೂತ ಹಕ್ಕನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಬೇಕಾದುದು ಅಗತ್ಯ.

ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿಯೇ, ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ದಿನದಿಂದ ಮಾನವ ಜೀವನ ಯಾತ್ರೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಪ್ರಾಕೃತಿಕ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಹಾಗೂ ಜೀವ



ಹತ್ತು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಗರ್ಭಪಾತದ ದೃಶ್ಯ: ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಾಶಯದೊಳಗೆ ಟ್ಯೂಬನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಗುವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಹೊರತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ತುಂಡಾದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಗುರ್ತಿಸಬಹುದು.



೮ ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಗರ್ಭಪಾತದ ದೃಶ್ಯ: ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರೆಯ ಮೂಲಕ ಗರ್ಭಪಾತ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ವಿಜ್ಞಾನದಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿದ ವಿಷಯ. ಗರ್ಭಪಾತ ನಾಗರೀಕ ಸಮಾಜದ ಅನಾಗರೀಕ ಕ್ರಿಯೆ. ಇದೊಂದು ಮಾನವ ಹಕ್ಕುಗಳ ಉಲ್ಲಂಘನೆ. ಮಗು ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ಬದುಕುವ ಹಕ್ಕನ್ನು ಕಿತ್ತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಘೋರ ಪಾಪ.

ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಪೂರ್ಣಗೊಂಡು, ಭ್ರೂಣ ಜೀವ ತಳೆದ ದಿನದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಮಾನವನ ಜೀವನ ಯಾತ್ರೆಯ ಮಹತ್ವದ ಹಂತಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಮುವತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಭ್ರೂಣ ಜೀವ ತಳೆಯುವ ಅವಧಿ ೩೦ ವಾರಗಳು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಇಂದು ಅದು ೨೦ವಾರಗಳು ಎಂದಾಗಿದೆ. ಮುಂದಿನ ೨೦ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ೧೦ ಅಥವಾ ೧೨ ವರ್ಷಗಳಿಗೆ ಇಳಿಯಬಹುದು ಎಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೊಂದು ಜೀವಂತ ಉದಾಹರಣೆ ಎಂದರೆ ಫ್ಲೋರಿಡಾದ ಓರ್ಲ್ಯಾಂಡೋದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯೊಬ್ಬಳು ೪-೧/೨ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲೇ ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡಿದ್ದು, ಅದು ೫೧೦ಗ್ರಾಂ ತೂಕವುಳ್ಳದ್ದಾಗಿದೆ. ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಅಂದರೆ ಮೂರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಶಿಶು ಉಸಿರಾಡುವುದು, ನುಂಗುವುದು, ತಿಂದಿದ್ದನ್ನು ಕರಗಿಸುವ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಮಾಡುವ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

(ಚಿತ್ರ-೨), ನೋವಿಗೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ. ೧೦ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಪಾದ ಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ (ಚಿತ್ರ-೩) ದೇಹ ರಚನೆ ಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಜೀವ ತಳೆಯುವ ಮಗುವನ್ನು ಗರ್ಭದಲ್ಲೇ ಹಿಸುಕಿ ಹಾಕುವುದು ಯಾವ ನ್ಯಾಯ? ಇದು ನೈತಿಕವಾಗಿ ಎಷ್ಟು ಸರಿ? ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭವನ್ನೇ ಸುರಕ್ಷಿತ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿರುವ ಪುಟ್ಟ ಕಂದಮ್ಮನನ್ನು ನಾಗರಿಕ ಸಮಾಜ ರಕ್ಷಿಸುವುದೇ? ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಅವುಗಳ ಪಾಲನೆ ಪೋಷಣೆ ಮಾಡಬಲ್ಲದೇ? ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಇಂಥ ಅಮಾನವೀಯ ಕೃತ್ಯ ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕೆ? ಎಂಬ ಹಲವಾರು ಮೂಲಭೂತ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ನಾಡಿನ ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತರು ಉತ್ತರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

★★★

ಮೂರ್ಛೆರೋಗ

ಮಿದುಳಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗವೂ ವಿದ್ಯುತ್ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳಿನ ಕೆಲವು ನರಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ವಿದ್ಯುತ್ ಚಟುವಟಿಕೆ ಉಂಟಾದಾಗ ಪ್ರಜ್ಞೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ತಪ್ಪಬಹುದು. ಅನಿಯಂತ್ರಿತವಾಗಿ ವಿವಿಧ ಭಾವನೆಗಳು ಮೂಡುತ್ತವೆ. ರೋಗಿ ದೊಪ್ಪನೆ ನೆಲಕ್ಕೆ ಬೀಳುತ್ತಾನೆ. ರೋಗಿಯ ಕೈಕಾಲುಗಳು ಅದರುತ್ತವೆ. ಬಾಯಲ್ಲಿ ಬುರುಗು ಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ರೋಗಿಗೆ ಮರಳಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಚಿನ್ಹೆಗಳು :

ಕೈಕಾಲು ಅದರುವುದು ಮತ್ತು ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಿನ್ಹೆಯಾದರೂ, ಎಲ್ಲ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲೂ ಇರಲೇಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಮೂರ್ಛೆ ಬರುವ ಮೊದಲು ಬರುವ ಸೂಚನೆ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾ: ಭಯವಾಗುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಏನೋ ತಳಮಳ, ಕೈಕಾಲು ಅಥವಾ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಜೋಮು, ಮುಲಮುಲ ಎನ್ನುವುದು, ಭಾವನೆಗಳು ಬದಲಾಗುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ಇದಾದ ನಂತರ ಬೀಳುವುದು ಮತ್ತು ಪ್ರಜ್ಞೆತಪ್ಪುವುದು ಹಾಗೂ ಕೈಕಾಲು ಅದರುವುದು ಆಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಆಗದೇ ಇರಬಹುದು.

ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿ ಜೊಲ್ಲು, ಬುರುಗು ಸುರಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲೇ ಮೂತ್ರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಒಂದು ಸಾರಿ ಬಂದ ಮೂರ್ಛೆರೋಗ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷ ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತದೆ.

ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟು ಸೇವಿಸದವರಿಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್!

ತಂಬಾಕು, ಬೀಡಿ ಮತ್ತು ಸಿಗರೇಟು ಸೇವನೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣ ಎಂಬುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗೆ ಗೊತ್ತು. ಆದರೆ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿನ ಮತ್ತು ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಹೊಗೆ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಬಹುತೇಕ ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿಯದು. ನಾವು ಇಂದು ವಾಸಿಸುವ ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಮಲಿನ ಹವೆ ಸೇವನೆ ಹಲವು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಮೂಲ. ಹಾಗೆಯೇ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿನ ತಂಬಾಕು ಹೊಗೆ ಸೇವನೆಯಿಂದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಯುವಕರು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ವರದಿ ಖಚಿತಪಡಿಸಿದೆ.

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಅಧಿಕೃತ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ವರದಿಯಲ್ಲಿ ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪಶ್ಚಿಮ ಯೂರೋಪಿನ ಜನರಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ (Lung Cancer) ಮತ್ತು ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿನ ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆಯ ಮಧ್ಯೆ ಇರಬಹುದಾದ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಲು ಈ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿರುವ ಸಂಸ್ಥೆ ಏಳು ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ೧೨ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಂದ ನಡೆಸಲಾದ ಈ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕಾಗಿ ೬೫೦ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ೧೫೪೨ ನಿಯಂತ್ರಿತ ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲೆ ೧೦ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಈ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದೆ.

ಮನೆ ಹಾಗೂ ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ವಾತಾವರಣದಿಂದ ತಂಬಾಕು ಹೊಗೆ ಸೇವಿಸಿದ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಂಡು ಬಂದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ತಂಬಾಕು ಹೊಗೆ ಸೇವಿಸಿದ ಮತ್ತು ವಾಸ್ತವಿಕವಾಗಿ ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟ್ ಇದಾವುದನ್ನೂ ಸೇದದ ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಈ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪ್ರಮಾಣ ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದು, ಪುರುಷ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದೆ. ದೀರ್ಘ ಕಾಲದವರೆಗೆ ವಾತಾವರಣದಿಂದ ತಂಬಾಕು ಹೊಗೆ ಸೇವನೆಗೆ ಒಳಗಾದವರಲ್ಲಿ ಶೇ.೨೦ರಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಈ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಂದಿದ್ದು ಅದು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನ ವರದಿ ವಿವರಿಸಿದೆ.

ಸೈಡ್ ಸ್ಟ್ರೀಮ್ ಸ್ಮೋಕ್ (ಬೀಡಿ ಅಥವಾ ಸಿಗರೇಟಿನ ಸುಡುವ ಭಾಗದಿಂದ ಹೊರಡುವ ಹೊಗೆ, ಅಂದರೆ 'ದಂ' ಎಳೆಯದೇ ಇರುವಾಗಿನ ಹೊಗೆ)ನಿಂದ ಶೇ.೮೫ರಷ್ಟು ಮತ್ತು ಮೇನ್ ಸ್ಟ್ರೀಮ್ ಸ್ಮೋಕ್‌ನಿಂದ (ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುವವ 'ದಂ' ಎಳೆದಾಗ ಹೊರಡುವ ಹೊಗೆ) ಶೇ.೧೫ ರಷ್ಟು ತಂಬಾಕು ಹೊಗೆ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಹೊತ್ತಿಸಿದ ಸಿಗರೇಟು ಸುಮಾರು ೬೦೦ ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಲ್ಸಿಯಸ್ ಉಷ್ಣದಿಂದ ಉರಿಯುತ್ತದೆ. 'ದಂ' ಎಳೆದಾಗ ಅದು ೯೦೦ ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಲ್ಸಿಯಸ್‌ಗೆ ಏರುತ್ತದೆ.

ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡದಿದ್ದರೂ, ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿನ ದೂಮಸೇವನೆ ಯಿಂದಲೂ ಹೃದಯಬೇನೆ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ತಳ್ಳಿಹಾಕಲಾಗದು. ಇಂಥವರಲ್ಲಿ ಶೇ.೩೦ರಷ್ಟು ಮಂದಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರಬಹುದಾದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೂ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿಯ ಹೊಗೆ ಸೇವನೆ ಈಗಾಗಲೇ ಇರುವ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಇಷ್ಟೊಂದು ಭಾರೀ ಉಷ್ಣತಾಮಾನದಲ್ಲಿ ಉರಿಯುವ ತಂಬಾಕು ಮತ್ತು ಸಿಗರೇಟಿನಲ್ಲಿನ ಪೇಪರ್ ಹೊಗೆ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೪೦೦೦ ದಷ್ಟು ರಾಸಾಯನಿಕ ಮಿಶ್ರಣ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಕಾರ್ಬನ್ ಮೋನಾಕ್ಸಾಯಿಡ್, ಹೈಡ್ರೋಜನ್ ಸೈನೈಡ್, ಫೆನಾಲ್ಸ್, ಅಮೋನಿಯಾ, ಬೆಂಜೀನ್, ನಿಕೋಟಿನ್, ಬೆಂಜೋಪೈರೇನ್, ನೈಟ್ರೋಸಮೀನ್ ಹಾಗೂ ಇತರ ಅನೇಕ ವಿಷಕಾರಿ ವಸ್ತುಗಳಾಗಿವೆ. ಇವು ತಂಬಾಕು ಹೊಗೆಯ ಮೂಲಕ ದೇಹದೊಳಕ್ಕೆ ಸೇರಿ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ತೀವ್ರ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ.೬೦ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ವಿಷಕಾರಿ ವಸ್ತುಗಳು ಪ್ರಾಣಿ ಮತ್ತು ಮನುಷ್ಯರ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನ ಖಚಿತಪಡಿಸಿದೆ.

ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಷನಲ್ ಏಜೆನ್ಸಿ ಫಾರ್ ರೀಸರ್ಚ್ ಆನ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಂಸ್ಥೆ ಇಸ್ರೇಲ್, ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ಹಾಗೂ ನ್ಯೂಜಿಲೆಂಡ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ತಾಯಂದಿರು ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುವುದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಮೇಲೆ ಅದು ತೀವ್ರತರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಬೀಡಿ ಅಥವಾ ಸಿಗರೇಟು ಸೇವಿಸದ (ನಿಷ್ಕ್ರೀಯ ಧೂಮಪಾನಿಗಳು) ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದನ್ನು ೩೦ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಖಚಿತಪಡಿಸಿವೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಹೊಗೆ ಸೇವನೆ ಕುರಿತ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಧೂಮಪಾನಿಗಳನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಿರುವ (ನಿಷ್ಕ್ರೀಯ ಮಹಿಳಾ ಧೂಮಪಾನಿಗಳು) ವರಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪ್ರಮಾಣ ಅಧಿಕವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ನಿಷ್ಕ್ರೀಯ ಧೂಮಪಾನಿಗಳನ್ನು ಮದುವೆಯಾದ ಧೂಮಪಾನಿಗಳಲ್ಲದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಇದರ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ವಾತಾವರಣದಿಂದ ಹೊಗೆಪಾನ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿಯೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇರುವುದನ್ನು ಈ ಅಧ್ಯಯನ ಖಚಿತಪಡಿಸಿದೆ.

ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡದಿದ್ದರೂ, ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿನ ಧೂಮಸೇವನೆಯಿಂದಲೂ ಹೃದಯಬೇನೆ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ತಳ್ಳಿಹಾಕಲಾಗದು. ಇಂಥವರಲ್ಲಿ ಶೇ.೩೦ರಷ್ಟು ಮಂದಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರಬಹುದಾದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೂ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿಯ ಹೊಗೆ ಸೇವನೆ ಈಗಾಗಲೇ ಇರುವ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ವಾತಾವರಣದಿಂದ ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಧೂಮಪಾನ ನಿಷೇಧಕ್ಕೆ ನೀಡಿದಷ್ಟೇ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನೀಡುವುದು ಅಗತ್ಯ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕೆಯ ಮೆಡಿಕಲ್ ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್ ಎಚ್ಚರಿಸಿದೆ.

ಹಕ್ಕು

ತಾಯಿಯ ಎದೆಹಾಲು - ಮಗುವಿನ ಜನ್ಮಸಿದ್ಧ ಹಕ್ಕು

- ಹೆಚ್.ಆರ್.ಸಿ.

ತಾಯಿಯ ಎದೆಹಾಲು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿನ ಜನ್ಮಸಿದ್ಧ ಹಕ್ಕು. ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಗೆ ಎದೆಹಾಲು ಅಗತ್ಯ ಎಂಬುದು ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಮನ್ನಣೆಯೂ ಸಿಕ್ಕಿದೆ. ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ತಾಯಿಯ ಎದೆಹಾಲು ಅಮೃತ. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಸುರಕ್ಷಿತ. ಅಗ್ಗದ ಹಾಗೂ ಪಾಚಕ ಆಹಾರ. ಎದೆಹಾಲು ಉಣಿಸುವುದರಿಂದ ತಾಯಂದಿರ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಎದೆಹಾಲು ಉಣಿಸುವು ದನ್ನು ನಿಯಮವನ್ನಾಗಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಸಮುದಾಯ ಮತ್ತು ಸಮಾಜ ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಒಂದು ಸಾಮಾಜಿಕ ನಿಯಮವ ನ್ನಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು.

ಎದೆಹಾಲುಣಿಸುವುದನ್ನು ಮಾನ್ಯ ಮಾಡಿರುವ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ ೧೯೮೩ರಲ್ಲಿ ಎದೆಹಾಲುಣಿಸುವುದನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವ, ಮತ್ತು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ನೀತಿಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದೆ. ಎದೆಹಾಲುಣಿಸುವುದನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಲು, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲು ವಿಶ್ವಮೈತ್ರಿಕೂಟವನ್ನು ೧೯೯೧ರ ಫೆಬ್ರುವರಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಗಿಸಲಾಯಿತು. ಬಳಿಕ ಆಗಸ್ಟ್ ೧ರಿಂದ ೭ರವರೆಗಿನ ಅವಧಿಯನ್ನು 'ವಾರ್ಷಿಕ ವಿಶ್ವ ಎದೆಹಾಲುಣಿಸುವ ಸಪ್ತಾಹ' ವೆಂದು ಘೋಷಿಸಲಾಯಿತು. ೧೯೯೨ರಲ್ಲಿ ಭಾರತದ ಸಂಸತ್ತು ಶಿಶುವಿನ ಹಾಲಿನ ಬದಲಿ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು, ಹಾಲುಣಿಸುವ ಬಾಟಲ್ ಗಳು ಮತ್ತು ಶಿಶು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮಸೂದೆಯನ್ನು ಅಂಗೀಕರಿಸಿ ಅದನ್ನು ೧೯೯೩ ಆಗಸ್ಟ್ ೧ರಿಂದ ದೇಶಾದ್ಯಂತ ಜಾರಿಗೊಳಿ ಸಲಾಗಿದೆ.

ಶಿಶುಹಾಲು ಮತ್ತು ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳ ಉದ್ಯಮ ಸಾಕಷ್ಟು ಬೆಳೆದಿದೆ. ವಿವಿಧ ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಮೂಲಕ ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಮಾರಾಟ ಚಳುವಳಿ ಭಾರೀ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿದಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಎದೆಹಾಲುಣಿಸುವ ಪದ್ಧತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರ ಅನುಕರಣೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಎದೆಹಾಲುಂಡು ಬೆಳೆದ ಮಕ್ಕಳು ಉಳಿದ



ಬದಲಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಉಣಿಸಿ ಬೆಳೆಸಿದ ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಕಾಯಿಲೆ ಬೀಳುವುದು ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಬಾಟಲ್ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ಹಾಲು ಲಕ್ಷಾಂತರ ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಚಕಾರ ತರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಾಯಂದಿರು ತಿಳಿಯುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಎದೆಹಾಲುಣಿಸುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ತಾಯಂದಿರು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಆರು ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು.

● ಮೊದಲ ಆರು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆಹಾಲೊಂದೇ ಉತ್ತಮ ಹಾಗೂ ಏಕೈಕ ಆಹಾರ. ಇತರ ಯಾವುದೇ ಆಹಾರ ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.

● ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ತಕ್ಷಣ ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಬೇಗ ಎದೆಹಾಲುಣಿಸಬೇಕು.

● ಎದೆ ಹಾಲುಣಿಸುವುದರಿಂದ ತಾಯಿಯ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹಾಲು ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ.

● ಎದೆಹಾಲು ಮಗುವನ್ನು ಮಾರಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬಾಟಲ್ ಹಾಲು ಗಂಭೀರ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆಯಲ್ಲದೇ ಮಗುವಿನ ಸಾವಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲದು.

ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ತಾಯಿಯ ಎದೆಹಾಲು ಅಮೃತ. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಸುರಕ್ಷಿತ. ಅಲ್ಲದೆ ಎದೆಹಾಲು ಉಣಿಸುವುದರಿಂದ ತಾಯಂದಿರ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು

● ಆರು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಮಗುವಿಗೆ ವಿವಿಧ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಆಹಾರದ ಅಗತ್ಯ ಇದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಎರಡು ವರ್ಷ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅವಧಿಯವರೆಗೆ ಎದೆಹಾಲುಣಿಸಬಹುದು.

● ನಿರಂತರ ಎದೆಹಾಲುಣಿಸುವುದರಿಂದ ಹೆರಿಗೆಯಾದ ನಂತರ ಆರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ಪುನಃ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗದಂತೆ ಇದರಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಕೃತಕ ಹಾಲಿನ ಬಾಟಲ್‌ಗಳು, ನಿಪ್ಪಲ್‌ಗಳಿಗಾಗಿ ನಗರ ಮತ್ತು ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದ ಕಾರ್ಮಿಕನೊಬ್ಬನ ಕನಿಷ್ಠ ಕೂಲಿಯ ಶೇ.೫೦ ರಷ್ಟು ಹಣ ಬೇಕು. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಕಾಯಿಲೆ ಬೀಳುವ ಸಂದರ್ಭ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದರಿಂದ ಔಷಧಿಗಾಗಿ ಖರ್ಚು. ಇದಲ್ಲದೇ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆಯೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಪರಿಹಾರ ಕಾಣುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಮಗುವು ಸಾಯಲೂಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿ ತನ್ನ ಎದೆಯ ಹಾಲನ್ನುಣಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಇದು ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ ಅಲ್ಲದೇ ಮಗುವೂ ಕೂಡಾ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ದೃಢಕಾಯವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬಲ್ಲದು. ಇದು ಮಗುವಿನ ಜನ್ಮಸಿದ್ಧ ಹಕ್ಕು. ಇದನ್ನು ಬದಲಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಪೂರೈಸಲಾಗದು. ಕುಟುಂಬ, ಸಮಾಜ ಮತ್ತು ದೇಶದ ಹಿತದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಎದೆಹಾಲುಣಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸುಭದ್ರ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ದೇಶ ಕಟ್ಟಲು ತಾಯಂದಿರು ನೆರವಾಗಬೇಕು.

ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಎದೆಹಾಲುಣಿಸುವ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಮತ್ತೆ ಸಂರಕ್ಷಿಸಲು ಮತ್ತು ಜನಪ್ರಿಯಗೊಳಿಸಲು ಅನೇಕ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ಕೃತಕ ಆಹಾರಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಕರು-ಪೋಷಕರು ಅರಿತಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ನಿಖರ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸುವ ಅಗತ್ಯ ಇದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ತಂದೆ-ತಾಯಿ, ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು, ಸಮುದಾಯ ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಎದೆ ಹಾಲುಣಿಸುವುದನ್ನು ಉಳಿಸಿ - ಬೆಳೆಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿ ಪಾತ್ರ ನಿರ್ವಹಿಸಬಲ್ಲವು. ★

ಈ ನಿದ್ರೆಗೆ ಬಡವ-ಬಲ್ಲಿದರ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಯಾರಿಂದ, ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ ದೂರಾಗಿ ಬಿಡಬಲ್ಲ ಇದು ಯಾರಪ್ಪಣೆಗೂ ಕಾಯದೇ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲದು. ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಾಗದಂತೆ ಬಂದು, ನಿಮ್ಮೊಳಗಿದ್ದು, ಸಾಕೆನಿಸಿದಾಗ ಎದ್ದು ಹೋಗುವ ನಿದ್ರೆ ಅಮೂಲ್ಯವಾದದ್ದು.

ನಿದಿರೆ ಬಾರದ ರಾತ್ರಿಗಳು

ನಿದ್ರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಇರುವ ಒಂದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಅದು ನಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ಬಹು ಅವಶ್ಯವಾದದ್ದು. ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧನೆಗಾಗಿ ಸಮತೋಲನೆಯ ಆಹಾರ, ಮೇಕಪ್ಪುಗಳಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು ಈ ನಿದ್ರೆ. ನಮಗೆ ಗಾಢ ನಿದ್ರೆಯು ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತದೆನ್ನುವುದು, ಹೇಗಿದನ್ನು ತಂದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕೆನ್ನುವುದು ಗೊತ್ತಾದರೆ, ತಿಳಿದು ಬಿಟ್ಟರೆ.... ನಮ್ಮನ್ನು ಹಿಡಿಯುವವರೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ನಮ್ಮ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಮೆರುಗು ಬರುತ್ತದೆ. ಸದೃಢ, ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾದ ಶರೀರ ನಮ್ಮದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ತದ್ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ನಮಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಬಾರದೆ ಹೋದರೆ ಜಗತ್ತಿನ ಯಾವ ಬ್ಯೂಟಿ ಪಾರ್ಲರೂ ನಮ್ಮ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲಾರದು, ವೃದ್ಧಿಸಲಾರದು.

ಓರ್ವ ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ದಿನದ ೨೪ ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರನೇ ಒಂದರಷ್ಟು ಅಂದರೆ ೮ ಗಂಟೆಗಳಷ್ಟು ಕಾಲ ನಿದ್ರೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕರಾರುವಕ್ಕಾಗಿ ೮ ಗಂಟೆಯೇ ಮಲಗಿರಬೇಕೆಂಬ ನಿಯಮವೇನಿಲ್ಲ. ಒಂದಿಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ನಿದ್ರೆಯೆನ್ನುವುದು ನಮ್ಮಲ್ಲೇ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಒಂದು ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಟಾನಿಕ್ ಇದ್ದಂತೆ. ನಿಮ್ಮ ದಿನಚರಿ, ಕೆಲಸ, ಆಹಾರ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರಮಬದ್ಧತೆಯಿದ್ದು, ನೀವು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿದ್ದರೆ ಸಹಜವಾಗಿ ನಿಮಗೆ ೮ ಗಂಟೆಗಳ ನಿದ್ರೆ ಸಾಕು. ಅಂದರೆ ಅಷ್ಟು ಬೇಕು ಎಂದರ್ಥ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ನಿದ್ರೆ ಬಾರದಿರುವುದು ತೀರ ಅಪರೂಪ. ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿಯಾಗಿರದಿದ್ದರೆ, ವೈಚಾರಿಕ ತೊಡಕುಗಳಿದ್ದರೆ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳಿಂದಾಗಿಯೂ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಆವರಿಸಿ ಕಾಡಬಹುದು. ಆಗ ಸರಿಯಾದ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದಲ್ಲಿ, ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ದೊರಕಿದಲ್ಲಿ ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ, ಕ್ರಮೇಣ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಸುಧಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಇನ್ನುಳಿದ ಶಕ್ತಿಯೂ ಉಡುಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಗಂಭೀರ ರೋಗದ ರೂಪ ತಾಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಬಾರದೆ ಹೋದರೆ, ನಿಮ್ಮ ನಿದ್ರೆಯ ಕ್ರಮ ತಪ್ಪಿದರೆ ಬೇಗ ಆ ಕುರಿತು ಗಮನ ಹರಿಸಿ. ಅದು ಅಲಕ್ಷಿಸುವ ಸಂಗತಿಯಲ್ಲ.

ನಿದ್ರೆಯೆಂಬ ಈ ಅನಿವಾರ್ಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಪೂರೈಸಲು ಮಾರ್ಗೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ದನಿವು, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮುಖದಲ್ಲಿ, ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ, ಸ್ವಭಾವದಲ್ಲಿ, ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಕಳೆಗುಂದಿದ ಮೊಗವನ್ನು ಯಾವ ಮೇಕಪ್ಪೂ ಮುಚ್ಚಿಡಲಾರದು. ಬದಲಿಸಲಾರದು. ಇದರ ಪ್ರಭಾವವು ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸ-ಕಾರ್ಯಗಳ ಮೇಲೂ ಆಗದಿರದು. ಆಗ ಇತರರೊಂದಿಗಿನ ನಿಮ್ಮ ಸಂಪರ್ಕಗಳು ತಪ್ಪಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಸಂಬಂಧಗಳು ಬಿರುಕು ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಆಪ್ತರು ದೂರವಾಗುತ್ತಾರೆ. ಹಿತೈಷಿಗಳು ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ನಿದ್ರೆ ಬಾರದಿರಲು ಏನೇನೋ ವಿಚಿತ್ರ ಕಾರಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅವರು ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನವೇ 'ನನಗೆ ಖಂಡಿತ ನಿದ್ರೆ ಬಾರದು' ಎಂದುಕೊಳ್ಳತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ಆಲೋಚನೆಯೇ ಅವರಲ್ಲಿ ಒಂದು ತೆರನಾದ ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ ನಿದ್ರಿಸಲಾರದಂತೆ ಮಾಡಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ನೀವು ಮೊಟ್ಟಮೊದಲು ನಿಮಗೆ ನಿದ್ರೆ ಬಾರದೆನ್ನುವುದನ್ನು, ನೀವು ಮಲಗಲಾರಿರಿ ಎನ್ನುವುದನ್ನು, ನಿಮಗೆ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯ ಯಾವುದೋ ರೋಗವಿದೆಯೆನ್ನುವ ಭಾವನೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ, ಮೆದುಳಿನಿಂದ ತೆಗೆದು ಹಾಕಿ.

ಈ ನಿದಿರೆಯೆಂಬ ಮಾಯಾಂಗನೆಯನ್ನು ಕೈ ಹಿಡಿದು ಕರೆತರುವುದೆಂತು ?

ನಾವು ಏನನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ



ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ

• ರಾ. ಚ. ಹದ್ಲಿ

ದೇಹದ ಅಂಗಗಳನ್ನು, ಗ್ರಂಥಿ ಹಾಗೂ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಹಸ್ತದ ಮೂಲಕ ಸುಲಭವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಪ್ರತಿಫಲನಾ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಬೆನ್ನುನೋವನ್ನು ನಮ್ಮ ಅಂಗೈ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹಾಕುವ ಮೂಲಕ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಮುಂದಿನ ಭಾಗದ ಅಂದರೆ ಎದೆ ಭಾಗದ ನೋವನ್ನು ಅಂಗೆಯ ಹಿಂಭಾಗ ಹಾಗೂ ಕೈ ಬೆರಳ ತುದಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ನಿವಾರಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ನೋವುಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಫಲನಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಶಮನಗೊಳಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯ ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ಬಲ್ಲವರು ಹೇಳುವ ಮಾತು. ಅಂತೆಯೇ ಕೈಯಲ್ಲಿಯ ರೇಖೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ನಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯ ಹೇಳುವುದನ್ನು ನೋಡಿದ್ದೇವೆ. ನಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಬಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವ ಕೈಗಳು ನಮ್ಮ ಹಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ಬಲ್ಲಿರಾ? ನಮ್ಮ ಹಸ್ತದಲ್ಲಿನ ಕೆಲವು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸ್ಥಳ (ಪಾಯಿಂಟ್) ಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹಾಕುವ ಮೂಲಕ ಅಜೀರ್ಣ, ತಲೆನೋವು, ಬೆನ್ನುನೋವುಗಳಂಥ ಹಲವು ನೋವುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಆಧುನಿಕ ಔಷಧಿಗಳ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮ ಮತ್ತು ದುಬಾರಿ ಬೆಲೆಯಿಂದಾಗಿ ಭೀತರಾದ ಹಲವು ದೇಶಗಳ ಜನರು ಇಂದು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಪದ್ಧತಿಗೆ ಮರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇಂಥ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಫಲನಾ (Reflexology) ಶಾಸ್ತ್ರವೂ ಒಂದು.

ಪ್ರತಿಫಲನಾ ಶಾಸ್ತ್ರ ಕುರಿತು :

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಗೆ ನಮ್ಮ ಹಸ್ತ ಸ್ವಯಂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಒದಗಿಸಬಲ್ಲದು.

ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ಹಾಗೂ ಅಮೆರಿಕಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಮುನ್ನ ನಮ್ಮ ಪಾದದ ಮೇಲಿರುವ ಪ್ರಮುಖ ಮರ್ಮಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹಾಕುವ ಮೂಲಕ ರೋಗಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಪಾದದ ಮೇಲಿನ ಮರ್ಮಾಂಗಗಳನ್ನು ಗುರ್ತಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದು ತೊಂದರೆದಾಯಕವಾದ್ದರಿಂದ ಹಸ್ತದ ಮೂಲಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವದನ್ನು ವೈದ್ಯರು (ಪ್ರತಿಫಲನಾಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು) ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ತಂದರು.

ಅಜೀರ್ಣ : ನಿಮ್ಮ ಎಡ ಅಂಗೈನ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಲಗೈ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನಿಂದ ಒತ್ತಡ ಹಾಕಿ. ಒತ್ತಡ ಚಲನಶೀಲವಾಗಿರಲಿ. ಇದರಿಂದ ಅಜೀರ್ಣ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ತಲೆನೋವು : ನಿಮ್ಮ ತೋರುಬೆರಳು ಮತ್ತು ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನಿಂದ ಕಿರು. ಬೆರಳ ಉಗುರಿನ ಕೆಳಗೆ ಒತ್ತಡ ಹಾಕುವುದು ಮತ್ತು ಇದೇ ರೀತಿ ಇನ್ನೊಂದು ಕೈಯಲ್ಲೂ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತಲೆನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೆಬ್ಬೆರಳ ಎದುರು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮರ್ಮಾಂಗದ ಪ್ರಮುಖ ಕೇಂದ್ರವಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಒತ್ತಡದ ಮೂಲಕ ಉತ್ತೇಜಿಸಿದ'ಲ್ಲಿ ನೋವು ನಿವಾರಣೆ ಸಾಧ್ಯ.

ಬೆನ್ನು ನೋವಿಗೆ : ನಿಮ್ಮ ಎಡಗೈ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಬಲಗೈ ಹೆಬ್ಬೆರಳ ಎದುರು ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ನವಿರಾಗಿ ಒತ್ತಡ ಹಾಕುವುದು. ಇದೇ ರೀತಿ ಎರಡೂ ಹೆಬ್ಬೆರಳ ಎದುರು ಬಾಗದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಬೆನ್ನು ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

ಕಾರ್ಯವಿಧಾನ :

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ಪ್ರಮುಖವಾದ 'ಶಕ್ತಿಮಂಡಲ' (Energy Zones) ಗಳು ಇವೆ. ಅವು ಪಾದದಿಂದ ತಲೆ ಹಾಗೂ ತಲೆಯಿಂದ ನಮ್ಮ ಹಸ್ತಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು, ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗ ನಮ್ಮ ಪಾದ ಮತ್ತು ಹಸ್ತಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಫಲನಗೊಂಡಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಸರಿಯಾದ ಪ್ರತಿಫಲನಾ ಮಂಡಲವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಮೂಲಕ ರೋಗಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಕಾರಣವಾಗಿರುವ ಅಡೆತಡೆ (Energy Blcokages) ಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ನೋವನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ : ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರಾರಂಭಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಇತಿಹಾಸ, ಜೀವನಶೈಲಿ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರಸೇವನೆಯ ವಿವರ ಪಡೆದು ನಂತರ ರೋಗಿಯ ಹಸ್ತ ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಸ್ತ ತಂಪಾಗಿದ್ದರೆ ಅದು ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣವೆಂದು,' ಬಿಸಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷಣವೆಂದು ಹೇಳುವ ವೈದ್ಯರು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮುನ್ನ ಸಾದಾ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿಸುವ ಮೂಲಕ ದೇಹವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತಾರೆ (ಕ್ರಿಯಾಶೀಲಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ). ಮುಖದಲ್ಲಿ ಉದ್ವೇಗದ ಲಕ್ಷಣ ಹಾಗೂ ಕೈಯ ಮೇಲಿನ ಹರಳು-ಹರಳಾಗಿರುವ ಗುರ್ತುಗಳಿಂದ ದೇಹದ ಯಾವ ಭಾಗ ಪೀಡಿತವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನೂ ಪತ್ತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಉಗುರುಗಳೂ ಸಹ ಮಹತ್ವದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸಬಲ್ಲವು. ಉಗುರಿನ ಮೇಲಿನ ಸುಳಿಗಳು ನಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಸಬಲ್ಲವು. ರಸಗ್ರಂಥಿಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಉಗುರಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಿಂದ ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಉಗುರು ಮೇಲಿನ ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಅತಿಯಾದ

ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ ಮತ್ತು ತಳದಲ್ಲಿ ತಿರುಚಿದಂತಿರುವ ಉಗುರುಗಳು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ದೃಢಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಒಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿರುವ ಉಗುರು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಕೊರತೆಯ ಸೂಚಕ. ಆದಾಗ್ಯೂ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಗ್ರ ತನಿಖೆ ಮಾಡಲಾಗದಿದ್ದರೂ, ದೇಹದ ಯಾವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ವೈದ್ಯರು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಬಲ್ಲರು.

ಯಾವ ರೋಗಕ್ಕೆ ಇದು ಉತ್ತಮ ?

ಈ ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ನಮ್ಮ ಹಸ್ತದಲ್ಲಿನ ಶಕ್ತಿಮಂಡಲ ಅಥವಾ ಪಾಯಿಂಟ್‌ಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸಬಲ್ಲವು. ಅವುಗಳು ಯಾವವು ಎಂದರೆ

● ಪಚನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ : ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಅಲ್ಸರ್, ಎದೆಯೂತ, ಪಿತ್ತಕೋಶದಲ್ಲಿನ ಹರಳು ಮತ್ತು ಅಲರ್ಜಿ.

● ತಲೆ ಭಾಗ : ತಲೆ ನೋವು, ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ಕಿವಿ ನೋವು, ಅರ್ಧ ತಲೆನೋವು, ಅಧಿಕ ಜ್ವರ, ಮತ್ತು ಸೈನಾಸೈಟಿಸ್.

● ಮೇದಸ್ಸು ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ (Lymphatic system) : ಕಿವಿ ಮತ್ತು ಗಂಟಲಿನ ನಂಜು ಮತ್ತು ಸರ್ಪ ಸುತ್ತು.

● ಸ್ನಾಯು-ಮೂಳೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ : ಮುರಿದ ಭುಜಗಳು, ಸೊಂಟನೋವು, ಮಂಡಿನೋವು (ಸಂದಿವಾತ) ಮತ್ತು ಕೀಲುಗಳ ಉರಿಯೂತ.

● ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ : ಮುಟ್ಟು ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ಮುಟ್ಟು ಮತ್ತು ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಸಮಸ್ಯೆ.

ಪ್ರಾರಂಭದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಿಮಗೆ ಕಠಿಣವೆನ್ನಿಸಬಹುದು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಪ್ರಾರಂಭದ ಲಘು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಉತ್ತೇಜನಾ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದಾಗಿ ಪಿತ್ತಕೋಶ, ಜಠರ , ಕಿಡ್ನಿ ಹಾಗೂ ಕರುಳುಗಳು ಉತ್ತೇಜನಗೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ವಿಷವನ್ನು ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲಾವಕಾಶ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ೨೪ ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಆನಂತರ ಸ್ವಯಂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೇಗೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ವೈದ್ಯರು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ತದನಂತರ ನೀವು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದು.

ಎಲ್ಲಾ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆ ಸಾಧ್ಯವೇ?

ಈ ಪದ್ಧತಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ರೋಗವನ್ನೂ ಗುಣಪಡಿಸಬಲ್ಲದೇ ಎಂದು ಕೇಳಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರ ಇಲ್ಲವೆಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು. ಆದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೇಹವನ್ನು ಉತ್ತೇಜನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಕೆಲವು ತಜ್ಞರು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ರೋಗವನ್ನು ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕಾಲಾವಧಿ : ರೋಗ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಎರಡು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬಹುದು. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ರೋಗವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ವಾರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಾರಿ, ನಂತರ ೨ ಅಥವಾ ೩ ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ವಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಾರಿ, ಅದಾದ ನಂತರ ಎರಡು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ?

ಈ ತರಹದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವವರು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅತೀ ವಿರಳ. ಕೆಲವು ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ವೈದ್ಯರು ಅಕ್ಯುಪ್ರೆಶರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಬಹುತೇಕ ನಗರಗಳಲ್ಲೇ ವಾಸವಾಗಿರುವ ಇವರನ್ನು ಹುಡುಕುವುದು ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯವೇ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಇಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಮಾಹಿತಿ ಮೇರೆಗೆ ನೀವೇ ಸ್ವಯಂ ವೈದ್ಯರಾಗಬಹುದು. ಮತ್ತು ಈ ಕುರಿತ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಕೊಂಡು ಓದಿದಲ್ಲಿ ಅದು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಬಲ್ಲದು.

ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗ ಗುಣಪಡಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳು :

● ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮುನ್ನ ನಿಮ್ಮ ಹಸ್ತವನ್ನು ಶುಭ್ರವಾಗಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಫೇಸ್ ಪೌಡರ್ ಹಾಕಿ. ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಕ್ರೀಮ್ ಬಳಸಬೇಡಿ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಫಲನಾ ಪಾಯಿಂಟ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹಾಕುವುದು ಇದರಿಂದ ಕಠಿಣವಾಗುತ್ತದೆ.

● ಈ ವಿಧಾನದ ಮೂಲಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದ ನಂತರ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಔಷಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸದೇ ಹಾಗೆಯೇ ಮುಂದುವರಿಸಿ. ಇದು ಕೇವಲ ಪರ್ಯಾಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾತ್ರ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ.

ನಮ್ಮ ಕೈಗಳಂತೆಯೇ ನಮ್ಮ ಪಾದವೂ ಸಹ ಪ್ರತಿಫಲನಾ ಪಾಯಿಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಭಾಗದಲ್ಲಿನ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದು ತುಂಬಾ ಸರಳ ಹಾಗೂ ಸುರಕ್ಷಿತ.

ಸರಳ ಹಾಗೂ ಸುರಕ್ಷಿತ

ರೋಗಿಗಳು ತಮ್ಮ ಕಾಲಲ್ಲಿನ ಚಪ್ಪಲಿ ಅಥವಾ ಬೂಟುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕಾಲುಚೀಲಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಆರಾಮವಾಗಿ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ವೈದ್ಯರು ಕಾಲ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಕೈಯ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಒತ್ತುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹದ ಇತರ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿನ ಕಾಯಿಲೆ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಉಪಕರಣ ಅಥವಾ ಔಷಧಿ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದು ತುಂಬಾ ಸರಳ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ

ಇದು ಔಷಧಿಯೇ?

ಅಲ್ಲ. ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಔಷಧಿ ರಹಿತವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಒಂದು ವಿಧಾನ (Therapy) ಮಾತ್ರ. ಆದರೆ ಇತರ ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿಗಳಿಗಿಂತ ಇದು ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ. ಆಧುನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಪಟ್ಟ ಅನೇಕರು, ಔಷಧಿ ಸೇವನೆಯಿಂದಾಗುವ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಇದು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಂಬಿದ್ದಾರೆ.

ಯಾರು ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬಹುದು?

ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು ೯೦ ವರ್ಷದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೂ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಇದು ಉತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದ್ದು, ದೇಹದಲ್ಲಿನ ವಿಷಕಾರಿ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಪಾಯಿಂಟ್ ಗುರ್ತಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ತಲೆ, ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಸೈನಸ್ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಫಲನಾ ಪಾಯಿಂಟ್ (Reflex Point)ಗಳು ಒಂದೇ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಎರಡೂ ಹಸ್ತಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಬಲ ಹಾಗೂ ಎಡಗೈಗಳು ದೇಹದ ಒಂದೊಂದು ಭಾಗವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಪ್ರತಿಫಲನಾ ಪಾಯಿಂಟ್‌ಗಳು ಪ್ರತಿ ಎರಡು ಹಸ್ತದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ●

ಸಿಹಿ ಮೂತ್ರ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ವರದಾನ ಬದಲಿ ಮಾಂಸಲಿ ಜೋಡಣೆ

ಡಾ. ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಮಾಂಸಲಿ (ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಾಸ್) ಯು ಬೂದು-ಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣದ ಒಂದು ಗ್ರಂಥಿ. ಸುಮಾರು ೧೫ ಸೆಂ.ಮೀ. ಉದ್ದವಿದ್ದು, ೬೦ ಗ್ರಾಂ ತೂಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಆಕೃತಿಯು ಮೀನನ್ನು ಹೋಲುತ್ತದೆ. ಮೀನಿನ ಮುಖವು ದುರಾರ್ಗರುಳ (ಡುಯೋಡಿನಂ)ಲ್ಲಿ ಅಡಗಿದ್ದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಮೀನಿನ ಒಡಲು ಜಠರದ ಕೆಳಗಿದ್ದು, ಬಾಲವು ಗುಲ್ಮದತ್ತ ಚಾಚಿರುತ್ತದೆ. ಅಂಗರಚನಾ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು, ಕರುಳ ಬಾಹುವಿನಲ್ಲಿ ಮುಖ ಹುದುಗಿಸಿದ ಮಾಂಸಲಿಯನ್ನು ''ಉದರ ಲೋಕದ ಪ್ರೇಮಿ''ಗಳೆಂದು ವರ್ಣಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಮಾಂಸಲಿಯು ಒಂದು ಉಭಯ ಗ್ರಂಥಿ. ಇದು ಬಹಿರ್ ಸ್ರಾವಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಅಂತರ್ ದ್ರಾವಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಬಲ್ಲುದು. ಗ್ರಂಥಿಯ ೯೮% ಭಾಗವು ಬಹಿರ್ ಸ್ರಾವಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದೆ. ಈ ಭಾಗವು ಆಹಾರವು ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಟ್ರಿಪ್ಸಿನ್, ಕೈಮೋಟ್ರಿಪ್ಸಿನ್, ಕಾರ್ಬಾಕ್ಸಿ ಪೆಪ್ಟಿಡೇಸ್, ಅಮೈಲಾಪ್ಸಿನ್, ಸ್ಟಿಯಾಪ್ಸಿನ್ ಮುಂತಾದ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಿ, ಒಂದು ನಾಳದಮೂಲಕ ದುರಾರ್ಗರುಳಿನೊಳಗೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಾಂಸಲಿಯ ಉಳಿದ ೨% ಭಾಗವು, ಲ್ಯಾಂಗರ್‌ಹಾನ್‌ನ ದ್ವೀಪಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದೆ. ದ್ವೀಪಗಳೆಂದರೆ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಗುಂಪುಗಳು. ಸುಮಾರು ೧೦ ಲಕ್ಷ ಗುಂಪುಗಳಿರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಒಂದು ಅಂದಾಜು. ಇವು ವಿಶೇಷ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಗುಂಪುಗಳು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಆಲ್ಫ ಕೋಶಗಳು ಮತ್ತು ಬೀಟಾ ಕೋಶಗಳು. ಬೀಟಾ ಕೋಶಗಳು ಇನ್ಸುಲಿನ್ನನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆಲ್ಫ ಕೋಶಗಳು ಗ್ಲೂಕಾಗನ್ನನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಮತ್ತು ಗ್ಲೂಕಾಗನ್‌ಗಳು ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು. ಇವು ಉತ್ಪಾದನೆಯಾದ ನಂತರ ನೇರವಾಗಿ ರಕ್ತ ಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಯುತ್ತವೆ. ನಾಳಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಇವನ್ನು 'ಅಂತರ್‌ಸ್ರಾವ'ಗಳೆಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ : ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗ, ಮಧು ಮೇಹ ಮುಂತಾದ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಪರಿಚಿತವಾಗಿ ರುವ, ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಕೊರತೆ. ಮಾಂಸಲಿಯಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪಾದನೆಯು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಕುಗ್ಗುತ್ತಾ ಹೋಗಿ ಕೊನೆಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಂತು ಹೋಗ ಬಹುದು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಗದಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ತಲೆದೋರಬಹುದು.

ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಒಂದು ಜಾಗತಿಕ ಕಾಯಿಲೆ. ಇದು ಗುಣವಾಗುವ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಬರುವಂತಹದ್ದು. ಈ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಮೂರು ಆಧಾರಸ್ತಂಭಗಳೆಂದರೆ ಆಹಾರ ಪಥ್ಯ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಔಷಧಿಗಳು. ಔಷಧಗಳಲ್ಲಿ ಗುಳಿಗೆಗಳಿವೆ ಹಾಗೂ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಇಂಜಕ್ಷನ್ ಇದೆ.ಇಂಜಕ್ಷನ್ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಹಠಾತ್ತನೆ 'ಶರ್ಕರವಿಳಿತ' (ಹೈಪೋಗ್ಲೈನೇಮಿಯ) ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ರಕ್ತ ಶರ್ಕರ ಪ್ರಮಾಣ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಬಂದಿರಬಹುದು. ದೇಹವು ಇನ್ಸುಲಿನ್ನಿಗೆ ರೋಧಕತೆ (ರೆಸಿಸ್ಟೆನ್ಸ್) ಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳ ಬಹುದು. ದಿನವೂ ಇಂಜಕ್ಷನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕಾದ ಕಾರಣ, ಇಂಜಕ್ಷನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪಂಪ್‌ಗಳು ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕ ಪರಿಣಾಮಕಾರೀ ಎಂದೆನಿಸಿದರೂ, ಅದರ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಅಷ್ಟಕ್ಕಷ್ಟೆ.

ಡಯಾಬಿಟೀಸನ್ನು ಎಷ್ಟೇ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿದರೂ ಸಹ ೩೦% -೫೦% ಜನರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ತೊಡಕುಗಳು ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಬೇನೆ (ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ನೆಫ್ರೋಪತಿ) ಅಕ್ಷಿಪಟಲ ಬೇನೆ (ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ರೆಡಿನೋಪತಿ) ಮತ್ತು ನರಬೇನೆ (ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ನ್ಯೂರೋಪತಿ) ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುವಂತಹವು.

ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ, ಮಾಂಸಲಿ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆ ಸಮರ್ಪಕ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ನೀಡಬಲ್ಲುದು.

ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆ : ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಗಂಭೀರ ತೊಡಕುಗಳು ಕಂಡು ಬಂದಾಗ, ಮಾಂಸಲಿಯ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಯು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗು ತ್ತದೆ. ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾಂಸಲಿಯ 'ಅಂತರ್‌ಸ್ರಾವ ತೊಂದರೆ'ಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಯನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಅನುಮೋದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಾಂಸಲಿಯ ಬಹಿರ್ ಸ್ರಾವಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ದೋಷಗಳು ಕಂಡು ಬಂದು, ಅಂತರ್‌ಸ್ರಾವಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಮಾಂಸಲಿಯ ಬದಲಿಜೋಡಣೆ ಅನಗತ್ಯ. ಬಹಿರ್‌ಸ್ರಾವಕಗಳ

ನ್ಯೂನತೆಯನ್ನು ಔಷಧಗಳಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿಸಬಹುದು.

ಯಾರು ? : ಮಾಂಸಲಿಯ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆ, ಕೇವಲ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಯುಕ್ತ ಎಂಬಂಶ ನಮಗೆ ಮನದಟ್ಟಾಯಿತು. ಆದರೆ ಈ ಜೋಡಣೆ ಎಲ್ಲಾ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತವೇ ಅಥವಾ ಅವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವೇ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಣೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

● **ಯುರೀಮಿಕ ಡಯಾಬಿಟಿಗರು :**

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಸಿಹಿಮೂತ್ರರೋಗ, ಮಧುಮೇಹ ಮುಂತಾದ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಪರಿಚಿತವಾಗಿರುವ, ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಕೊರತೆ. ಮಾಂಸಲಿಯಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪಾದನೆಯು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಕುಗ್ಗುತ್ತಾ ಹೋಗಿ ಕೊನೆಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಂತು ಹೋಗಬಹುದು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಗದಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ತಲೆದೋರಬಹುದು.

ಡಯಾಬಿಟೀಸಿನ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ತೊಡಕು 'ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಬೇನೆ' ಎಂದು ಈಗಾಗಲೇ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಡಯಾಬಿಟೀಸಿನ ಕಾರಣ ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡ ವೈಫಲ್ಯ ಬೇರೂರಬಹುದು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಿಷ ವಸ್ತುಗಳ ಸಂಗ್ರಹ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಮರಣಾಂತಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ತಲೆದೋರಬಹುದು. ಇಂತಹವರು ಮಾಂಸಲಿ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಗೆ ಅರ್ಹರು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಯೊಂದಿಗೆ, ಮಾಂಸಲಿ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

● **ಯುರೀಮಿಕೇತರ ಡಯಾಬಿಟಿಗರು :** ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ವೈಫಲ್ಯವಲ್ಲದೆ, ಇತರ ತೊಡಕುಗಳು ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ತೊಡಕಿನ ಗಾಂಭೀರ್ಯತೆಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ವೈದ್ಯರು ಮಾಂಸಲಿ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಇಂತಹ ಪ್ರಸಂಗಗಳು ಅಪರೂಪವೆಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು.

ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಏಕಿಲ್ಲ? : ಈಗ ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ ಏಳುತ್ತದೆ. ಮಾಂಸಲಿ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಡಯಾಬಿಟಿ ಗರಿಗೂ ಏಕೆ ಮಾಡಬಾರದು? ಡಯಾಬಿಟಿ ಗರಲ್ಲಿ ತೊಡಕುಗಳು ಇಂದಲ್ಲ ನಾಳೆ ಕಂಡು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ಬದಲೀ ಜೋಡಣೆಯನ್ನು ಏಕೆ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಬಾರದು? ಇದು ಸಹಜ ವಾಗಿ ಏಳುವ ಪ್ರಶ್ನೆ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಡಯಾಬಿಟಿ ಗರಿಗೂ ಒಂದು ಜೋಡಣೆ ಅನವಶ್ಯ ಹಾಗೂ ಅನಗತ್ಯ. ಏಕೆಂದರೆ ಬದಲಿ ಜೋಡಿಸಿದ ಮಾಂಸಲಿಯು ತಿರಸ್ಕೃತವಾಗದೆ ದೇಹದಲ್ಲೇ ಉಳಿಯಬೇ ಕಾದರೆ, ವಿನಾವಣಾ ನಿಗ್ರಹ ಔಷಧ ಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸೈಕ್ಲೋಸ್ಪೋರಿಕ್, ಪ್ರೆಡ್ನಿಸೊಲೋನ್ ಮತ್ತು ಅಜಾಥಯೋಪ್ರಿನ್ ಗಳಿಲ್ಲದೆ ಕಸಿ ಉಳಿಯದು. ಈ ಎಲ್ಲ ಔಷಧ ಗಳನ್ನು ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇವು ದುಬಾರಿ. ಅನೇಕ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಯಂತಹ ಗಂಭೀರ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಲಿ, ನಿರೀಕ್ಷಿತ ತೊಡಕುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಡಯಾಬಿಟಿಗರಿಗೆ ಮಾಂಸಲಿ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಯು ಅನಗತ್ಯ.

ಯುರೀಮಿಕ ಡಯಾಬಿಟಿಗರು ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡ ಕಸಿಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವರು ಸೇವಿಸುವ ಔಷಧಗಳೇ ಮಾಂಸಲಿ ಕಸಿಯನ್ನು ಉಳಿಸಲು ಸಾಕಾಗುತ್ತವೆ. ಮತ್ತೇನೋ ವಿಶೇಷ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

ಲಾಭ: ಮಾಂಸಲಿ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ರೋಗಿಗೇನು ಲಾಭ? ಅದು ಯಾವ ರೀತಿ ಅವನ ಜೀವನಮಟ್ಟವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ? ಇದನ್ನು ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

● ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ''ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ''. ಆತ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಗುಳಿಗೆ, ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಇಂಜಕ್ಷನ್‌ಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

● ರಕ್ತಶರ್ಕರವಿಳಿತವಾದಾಗ, ಗ್ಲುಕಾಗನ್ ಇಂಜಕ್ಷನ್ ನೀಡಿದರೆ ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

● ಅಧಿಕ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್, ಅಧಿಕ ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡ್‌ಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸುಲಭ. ಹಾಗಾಗಿ ದ್ವಿತೀಯಕ ತೊಡಕು (ಸೆಕೆಂಡರಿ ಕಾಂಪ್ಲಿಕೇಶನ್ಸ್) ಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗಾದರೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.

● ಬದಲಿ ಜೋಡಿಸಿದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಮತ್ತೆ ಬೇನ್‌ಗೆ ತುತ್ತಾಗದಂತೆ ಕಾಪಾಡಬಹುದು.

● ಆರಂಭದ ನರಬೇನೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಬೇರುಬಿಟ್ಟ ಅಕ್ಷಿಪಟಲ ಬೇನೆ, ನರಬೇನೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು.

● ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ, ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ-ಸಾಮಾಜಿಕ ಬದುಕು ಉತ್ತಮಗೊಂಡಿದೆ ಎಂಬ ಭರವಸೆ ಮೂಡಿ ಅವನ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ವಿಧಾನ:

● ಕಸಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಮಾಂಸಲಿಯನ್ನು ಮಿದುಳು ಮೃತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಅಥವಾ ಶವದಿಂದ ಪಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

● ಕಸಿಯಲ್ಲಿ ಇಡೀ ಮಾಂಸಲಿಯನ್ನು ದುರಾ ರ್ಗರುಳಿನೊಡನೆ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. (ಪ್ರೇಮಿಗಳನ್ನು ಅಗಲಿಸಬಾರದಲ್ಲವೆ!)

● ಮಾಂಸಲಿಯನ್ನು ಉದರದ ಬಲಕೆಳ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾಂಸಲಿಯ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು, ಟೊಂಕ ರಕ್ತನಾಳ (ಐಲಿಯಾಕ್ ವೆಸೆಲ್ಸ್) ಗಳೊಂದಿಗೆ ಜೋಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ದುರಾರ್ಗರುಳನ್ನು ಮೂತ್ರಾಶಯಕ್ಕೆ ಹೊಲಿಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

● ಈ ವಿಧಾನದಿಂದ ಸೋಂಕು ಹರಡುವುದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.

● ಕಸಿ ಮಾಡಿದ ನಂತರ, ಆಗಾಗ್ಗೆ ಮಾಂಸಲಿಯ ಕಾರ್ಯ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ಕಸಿ ತಿರಸ್ಕಾರವನ್ನು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು.

ಪರ್ಯಾಯ :

ಮಾಂಸಲಿಯ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಯ ಉದ್ದೇಶ ಡಯಾಬಿಟೀಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು. ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ನಿಯಂತ್ರಣ ನಡೆಯುವುದು ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ನಿಂದ. ಇನ್ಸುಲಿನ್ನನ್ನು ಮಾಂಸಲಿಯ ಕೇವಲ ೨% ಭಾಗ ಮಾತ್ರ ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಿರುವಾಗ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಯಲ್ಲಿ ಈ ೨% ಭಾಗವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಳಸಿದರೆ ಸಾಕಲ್ಲವೆ! ಇಡೀ ಮಾಂಸಲಿಯನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಅನಗತ್ಯವಲ್ಲವೆ!? ಇದು ಸಹಜ. ಹೀಗೆಂದು ಬಗೆದ ಕೆಲವು ವೈದ್ಯರು ಕೇವಲ ಲ್ಯಾಂಗರ್ ಹ್ಯಾನಸ್ ದ್ವೀಪಗಳನ್ನೇ ಕಸಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ದರು. ಆದರೆ ಅವರ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಇನ್ನೂ ಕೊಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಲ್ಯಾಂಗರ್ ಹಾನ್ ದ್ವೀಪಗಳ ಕಸಿ ಇನ್ನೂ ಆರಂಭ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಇದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಬೇರೂರಿದ ಮಾಂಸಲಿ ಉರಿಯೂತ (ಕ್ರಾನಿಕ್ ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಾಟೈಟಿಸ್) ಎಂಬ ರೋಗವೊಂದಿದೆ. ಇದರ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣ ಉಗ್ರ ನೋವು! ನೋವು ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಮಾಂಸಲಿಯನ್ನು ಛೇದಿಸುವುದುಂಟು. ಹಾಗೆ ಛೇದಿಸಿದಾಗ, ಮಾಂಸಲಿಯಲ್ಲಿರುವ ಲ್ಯಾಂಗರ್ ಹಾಗೂ ದ್ವೀಪಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲೋ ಅಥವಾ ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡದಲ್ಲೋ ಬಿತ್ತುವುದುಂಟು. ಇದೊಂದು ಸ್ವಯಂ ಕಸಿ.

ಯಶಸ್ಸು : ಮಾಂಸಲಿ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಒಂದು ವರ್ಷ ಕಾಲ ಬದುಕುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯು ೯೦%ರಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕಸಿ ತಿರಸ್ಕೃತವಾಗುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ 'ಮೂತ್ರ ಅಮೈಲೇಸ್' ಮತ್ತು 'ಸೀರಂ ಆನೋಡಲ್ ಟ್ರಿಪ್ಸಿನೋಜನ್'ನನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರಾಶಯದ ಮೂಲಕ ಮಾಂಸಲಿಯ ಬಯಾಪ್ಸಿಯನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ತೆಗೆದು ನೋಡುತ್ತಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತಾ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳೂ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ತಿಳಿಸಬಲ್ಲವು.

ಸಾರಾಂಶ : ಮಾಂಸಲಿ ಕಸಿಯು ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡ ಬದಲೀ ಜೋಡಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಡಯಾಬಿಟಿಗರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ. ಎಲ್ಲಾ ಡಯಾಬಿಟಿಗರಿಗೆ ಇದು ಅನಗತ್ಯ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಾಂಸಲಿ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುವ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಇನ್ನೂ ಆರಂಭವಾಗಬೇಕಿದೆ. ●

ಮಿದುಳ್ಪೊರೆಯುರಿತ ಪ್ರಾಣಾಂತಕ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ

ಡಾ. ಕೆ.ಎಸ್. ಪ್ರಸಾದ್

ಈ ಮೆದುಳ್ಪೊರೆಯುರಿತ ರೋಗವು ಒಂದು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ. ಒಂದು ಸಾಧಾರಣ ಜ್ವರದಂತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಒಮ್ಮೆಗೆ ರೋಗದ ತೀವ್ರತೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ಬೆನ್ನುಹುರಿ ಹಾಗೂ ಮಿದುಳ್ಪೊರೆಗೆ ಹರಡಿ ಸಾವನ್ನೂ ಉಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲ ಒಂದು ರೋಗ. ಎಷ್ಟೇ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದರೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯನ್ನು ತರಬಲ್ಲ ಈ ರೋಗವು ಒಂದು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದಿಂದ ಬರುವಂತಹ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ. ಇದನ್ನು ಮೆದುಳುಜ್ವರ ಎಂದೂ ಕರೆಯುವರು. ಇದನ್ನು ಇಂಗ್ಲೀಷಿನಲ್ಲಿ ಮೆನಿಂಗೊಕಾಕಲ್ ಮೆನಿಂಜಟೈಸ್

ಶೋಭಳಿಗೆ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಹತ್ತು ವರ್ಷದ ನಂತರ ಅಪರೂಪವಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಬಿಂದು ಮಾಧವನಿಗೆ ಈಗ ಎರಡು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸು. ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳ ಕಣ್ಮಣಿ. ಯಾವುದೇ ಸಣ್ಣ ಸಮಸ್ಯೆಯಿದ್ದರೂ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಮಗುವನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವರು. ಹಗಲೆಲ್ಲಾ ಆಟವಾಡಿಕೊಂಡು ಲವ ಲವಿಕೆಯಿಂದ ಇದ್ದ ಬಿಂದು ಮಾಧವನಿಗೆ ರಾತ್ರಿ ಜ್ವರ ಕಾಯ ತೊಡಗಿತು. ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿದ್ದ ವೈದ್ಯರು ಬಿಂದು ಮಾಧವನನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಜ್ವರ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಔಷಧ ಕೊಟ್ಟು ಹೋದರು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯಾಗುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಜ್ವರದ ತಾಪಮಾನ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗತೊಡಗಿತು. ಒಂದೆರಡು ಸಲ ವಾಂತಿಯೂ ಆಯಿತು. ಮಗುವನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಿಸಿದರು. ಬಿಂದುಮಾಧವನ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗತೊಡಗಿತು. ಜ್ವರವು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ, ಒಂದು ಸಲ ಮೂರ್ಛೆಯ ಸೆಳವು ಬಂದಿತು. ಬಿಂದುಮಾಧವನ ತಂದೆ ತಾಯಿಗೆ ಬಹಳ ಆತಂಕವಾಯಿತು. ಒಳ್ಳೆಯ ಸೌಲಭ್ಯವಿರುವ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಮಗುವನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಸಾಗಿಸಲಾಯಿತು. ಮಗುವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ವೈದ್ಯರು ಮೆದುಳು ಜ್ವರವಿರುವ ಲಕ್ಷಣವಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿ ಬೆನ್ನು ಹುರಿಯ ಬಳಿಯ ದ್ರವವನ್ನು ತೆಗೆದು ಸೂಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಿದರು. ಬಿಂದುಮಾಧವನಿಗೆ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಗಳಿಗೆಗೊಮ್ಮೆ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅಂದು ರಾತ್ರಿ ಆರೇಳು ಸಲ ಮೂರ್ಛೆ (ಸೆಳವು) ಬಂದಿತು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಿಂದ ದ್ರವದ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ವರದಿ ಬಂದಿತು. ಬಿಂದು ಮಾಧವನಿಗೆ ಮೆನಿಂಗೊಕಾಕೈನ ಮಿದುಳ್ಪೊರೆಯುರಿತ ರೋಗ ಬಂದಿರುವುದು ದೃಢಪಟ್ಟಿತು. ಉತ್ತಮ ಔಷಧೋಪಚಾರ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು.

ಅಂದು ರಾತ್ರಿ ಒಂಬತ್ತು ಗಂಟೆಗೆ ಬಿಂದುಮಾಧವ ನಿರ್ಜೀವವಾದ. ಶೋಭಳ ಅಪರೂಪದ ಬಿಂದುಮಾಧವ ಕಳೇಬರವಾದ. ವೈದ್ಯರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೂ ನಿಲುಕದ ಮಿದುಳ್ಪೊರೆಯುರಿತ ರೋಗವು ಒಂದು ಮಗುವಿನ ಜೀವವನ್ನೇ ಬಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿತು.

ಮೆನಿಂಗೊಕಾಕೈ ಮಿದುಳ್ಪೊರೆಯುರಿತ ಅಷ್ಟು ಭಯಂಕರ ರೋಗವೇ? ಎಂದು ಓದುಗರಿಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗುತ್ತಿರಬಹುದು. ಮೆನಿಂಗೊಕಾಕೈ ರೋಗಾಣುಗಳು ಒಂದು ಇತಿಹಾಸವನ್ನೇ ಸೃಷ್ಟಿ ಮಾಡಿವೆ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ಒಂದು ಮತ್ತು ಎರಡನೇ ವಿಶ್ವದ ಮಹಾಯುದ್ಧದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗಾಣುಗಳು ಹಲವು ಸೈನಿಕರ ಜೀವವನ್ನು ಬಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿವೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಜೈಲುಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಖೈದಿಗಳ ಜೀವವನ್ನು ನುಂಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಈ ರೋಗಕ್ಕೂ ಬಹಳ ಸ್ನೇಹ. ಮಕ್ಕಳ ಸಾವಿಗೆ ಈ ರೋಗ ಒಂದು ಕಾರಣ ಎಂಬುದು ಹಲವು ದಶಕಗಳಿಂದಲೂ ತಿಳಿದಿದೆ. ಆದರೂ ಈ ರೋಗದ ವಿರುದ್ಧ ಲಸಿಕೆ ಬಳಕೆಯಾಗದಿರುವುದು ಒಂದು ಇತಿಹಾಸವೇ ಸರಿ. ಈ ಮೆದುಳ್ಪೊರೆಯುರಿತ ರೋಗವು ಒಂದು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ. ಒಂದು ಸಾಧಾರಣ ಜ್ವರದಂತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಒಮ್ಮೆಗೆ ರೋಗದ ತೀವ್ರತೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ಬೆನ್ನುಹುರಿ ಹಾಗೂ ಮಿದುಳ್ಪೊರೆಗೆ ಹರಡಿ ಸಾವನ್ನೂ ಉಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲ ಒಂದು ರೋಗ. ಎಷ್ಟೇ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದರೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯನ್ನು ತರಬಲ್ಲ ಈ ರೋಗವು ಒಂದು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದಿಂದ ಬರುವಂತಹ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ. ಇದನ್ನು ಮೆದುಳುಜ್ವರ ಎಂದೂ ಕರೆಯುವರು. ಇದನ್ನು ಇಂಗ್ಲೀಷಿನಲ್ಲಿ ಮೆನಿಂಗೊಕಾಕಲ್ ಮೆನಿಂಜಟೈಸ್ (Meningococcal Meningitis) ಎಂದು ಕರೆಯುವರು.

ಈ ಮೆದುಳುಜ್ವರ ರೋಗವು ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲಾ ದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲೂ ಕಂಡುಬರುವ ಈ ರೋಗವು ಒಮ್ಮೆಗೇ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಾಗಿ ಇಡೀ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ೧೮೮೭ರಲ್ಲಿ ವೈಷಲ್‌ಬಾಂ ಎಂಬ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಯು ಈ ರೋಗಾಣುವನ್ನು ಮೊದಲಿಗೆ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದನು. ಈ ರೋಗಾಣುಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಪ್ರಬೇಧಗಳಿದ್ದು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ರೀತಿಯ ರೋಧಜನಕ ಗುಣಗಳಿವೆಯೆಂದು ೧೮೯೬, ೧೯೦೧ ಮತ್ತು ೧೯೦೯ರಲ್ಲಿ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲಾಯಿತು. ರೋಧಜನಕ ಶಕ್ತಿಯು ಪದೇ ಪದೇ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುವುದು ಈ ರೋಗಾಣುವಿನ ವಿಶಿಷ್ಟ ಗುಣ ಎಂಬುದನ್ನೂ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿದರು. ೧೯೨೮, ೧೯೩೦, ೧೯೩೭, ೧೯೪೧ ಇಸವಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವದ ಹಲವು ಕಡೆ

ಈ ರೋಗವು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಪಿಡುಗಾಗಿ ಅನೇಕ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಬಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿತು.

ರೋಗಾಣು :

ಈ ಮೆದುಳುಜ್ವರವು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದಿಂದ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ನಿಸ್ಸೇರಿಯಾ ಮೆನಿಂಜೈಟಿಡಿಸ್ (Neisseirea Meningitides) ಎಂದು ಕರೆಯುವರು. ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಬಹುದಾದರೂ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಪ್ರಬೇಧಗಳಿವೆ ಮತ್ತು ಅನೇಕ ರೋಧಜನಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ತನ್ನ ಮೇಲ್ಮೈಯಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿರುವ ರೋಧಜನಕವು ಬಹಳ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದದ್ದು. ಅದರಲ್ಲಿ ಮೂರು ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಬೇಧಗಳೆಂದರೆ A B C ಜಾತಿಯವು. ಈ ಮೂರು ಪ್ರಬೇಧಗಳಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೂ ೨೫ ಜಾತಿಯ ರೋಧಜನಕಗಳಿವೆ. 'ಬಿ' ಜಾತಿಯ ಪ್ರಬೇಧವು ಬಹಳ ತೀವ್ರತರ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ ಹರಡುವುದಲ್ಲದೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವುದು. 'ಎ' ಮತ್ತು 'ಸಿ' ಜಾತಿಯ ಪ್ರಬೇಧವು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗವಾಗಿ ಬಹಳ ಬೇಗ ಹರಡಬಲ್ಲದು.

ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಂಡುಬರುವ ಈ ರೋಗವು ಗಾಳಿಯ ಮುಖಾಂತರ ರೋಗಿಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ರೋಗ ಹರಡಿದ ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲೂ ರೋಗವನ್ನು ಬರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಶೇಕಡ ೬೦ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ನರಳಬಹುದು. ಮೆದುಳ್ಪೊರೆಕಾಯ್ಜೀವಿಗಳಿಂದ ನರಳುವ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರವೂ ಶೇಕಡ ೧೯ಮಂದಿ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುವರು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡದಿದ್ದರೆ ಶೇಕಡ ೭೦ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುವರು ಎಂದು ತಿಳಿಯಲಾಗಿದೆ.

ಮೆದುಳ್ಪೊರೆಕಾಯ್ಜೀವಿಗಳಿಂದ ಉಂಟಾದ ಸೋಂಕು ಅಥವಾ ನಂಜು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿ ಕಂಡುಬಂದರೆ, ಇತರರಲ್ಲಿ ಸಾಗಿಕವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಈ ಜೀವಿಯು ಉತ್ತಮ ಸಾಗಿಕವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ ೧೯ರಿಂದ ೪೦ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ಪುರುಷರು ಸಾಗಿಕರಾಗಿ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ವರ್ತಿಸಬಹುದು.

ಈ ರೋಗಾಣುಗಳ ಗುಣಸ್ವಭಾವ ಒಮ್ಮೆಗೇ ಬದಲಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಈ ರೀತಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾದಾಗ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಪಿಡುಗಾಗಿ ತಲೆದೋರಬಹುದು. ಈ ರೋಗಾಣುವಿನ ವಿವಿಧ ಪ್ರಬೇಧಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತವೆ. 'ಬಿ' (B) ಪ್ರಬೇಧದ ರೋಗಾಣುವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಪಿಡುಗಾಗಿ ತಲೆದೋರಬಹುದು. ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಲಕ್ಷವಿರುವ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ೫೦ ರಿಂದ ೧೦೦ ಜನಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಈ ರೋಗದ ಬಾಧೆ ಬರಬಹುದು.

'ಸಿ' (C) ಪ್ರಬೇಧದ ರೋಗಾಣುಗಳು ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲಾ ದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಪಿಡುಗಾಗಿ ತಲೆದೋರಬಹುದು. ಪಿಡುಗಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಲಕ್ಷ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ೫೦೦ ಮಂದಿ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯು ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು.

'ಎ' (A) ಪ್ರಬೇಧ ರೋಗಾಣುವು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಪಿಡುಗಾಗಿ ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ ೫೦೦ ಮಂದಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನಸಂಖ್ಯೆ (ಒಂದು ಲಕ್ಷ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ) ಯು ರೋಗದಿಂದ ನರಳಬಹುದು.

ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಪಿಡುಗಾಗಿ ತಲೆದೋರದೆ ಇರುವ ವೇಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಪುರುಷರ ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಸಾಗಿಕವಾಗಿ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆಯಿಂದ ಬಾಳುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಿದಾಗ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಪಿಡುಗಾಗಿ ಆ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ರೋಗವು ತಲೆದೋರಬಹುದು.

ರೋಗವು ಯಾರಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ?

ಈ ರೋಗವು ಯಾರಿಗೆ ಬೇಕಾದರೂ ಬರಬಹುದು. ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳು, ಸಣ್ಣಮಕ್ಕಳು, ಯುವಕರು, ಮಧ್ಯವಯಸ್ಕರು ಮತ್ತು ವಯೋವೃದ್ಧರಿಗೂ ಈ ರೋಗವು ಬರಬಹುದು. ರೋಗಲಕ್ಷಣ, ರೋಗದ ತೀವ್ರತೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಇರಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗದಿಂದ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಬಹಳ ಬೇಗನೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ, ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡದಿದ್ದರೆ ಜೀವಕ್ಕೆ ಮಾರಕವಾಗಬಹುದು.

ಒಂದು ಸಲ ಈ ರೋಗದಿಂದ ನರಳಿದ್ದರೆ, ಮುಂದೆಯೂ ಪದೇ ಪದೇ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಿರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ರೋಗವು ಆಗಾಗ ಉಲ್ಬಣಿಸಬಹುದು.

ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷದವರೆಗಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ತಾಯಿಯಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಹರಡಿರುವ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗದ ವಿರುದ್ಧ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಗಳು ಮಗುವನ್ನು ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರೋಗದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ.

ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು :

ಈ ರೋಗದ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಬಹಳ ಬೇಗನೆ ಮಾರಕ ಹಂತಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗದ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ವೈವಿಧ್ಯತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿವೆ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನಾಲ್ಕು ವಿಧವಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

೧) ಶೀತ ರೋಗ

೨) ಮಿದುಳ್ಪೊರೆಯುರಿತವಲ್ಲದ ಮಿದುಳ್ಪೊರೆಕಾಯ್ಜೀವಿ ರಕ್ತ ಬಾಧೆ

೩) ಮಿದುಳ್ಪೊರೆಯುರಿತ ಬಾಧೆ

೪) ಮಿದುಳ್ಪೊರೆ ಮಿದುಳುರಿತ ಬಾಧೆ

೧) ಶೀತಬಾಧೆ : ಶೇಕಡ ೪೦ರಷ್ಟು ಸೋಂಕಿತ ರೋಗಿಗಳು ಶೀತಬಾಧೆಯಂತಹ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರಬಹುದು. ಜ್ವರ, ತಲೆನೋವು, ವಾಕರಿಕೆ, ಆಯಾಸ (ಸುಸ್ತು), ಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು, ಹಸಿವಾಗದಿರುವಿಕೆ, ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಸೋರುವುದು, ಗಂಟಲುನೋವು ಇತ್ಯಾದಿ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರಬಹುದು.

೨) ಮಿದುಳ್ಪೊರೆಯುರಿತವಲ್ಲದ ಮಿದುಳ್ಪೊರೆಕಾಯ್ಜೀವಿ ರಕ್ತ ಬಾಧೆ: ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಮಿದುಳ್ಪೊರೆಕಾಯ್ಜೀವಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ವಿಪರೀತ ಜ್ವರ, ತಲೆಶೂಲೆ, ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಕೆಂಪಗಿನ ದದ್ದುರಗಳು, ಗಂಟಲು ನೋವು, ವಾಂತಿ,

ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ವೈಫಲ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರಬಹುದು.

೩) ಮಿದುಳ್ಪೊರೆಯುರಿತ ಬಾಧೆ: ಶೇಕಡ ೩೦ ಮಂದಿ ಸೋಂಕಿತ ರೋಗಿಗಳು ಮಿದುಳ್ಪೊರೆಯುರಿತ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವರು. ರೋಗಲಕ್ಷಣವು ಶೀತದ ಬಾಧೆಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಅತಿವೇಗವಾಗಿ ಮಿದುಳ್ಪೊರೆಯುರಿತದ ರೋಗಲಕ್ಷಣವನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸಬಹುದು. ತಲೆಶೂಲೆ, ವಾಂತಿ, ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನತೆ, ಮೈಕೈ ನೋವು, ಸೆಳವು, (ಅಪಸ್ಮಾರ) ವಿಪರೀತ ಜ್ವರ, ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ಬಿಡಲಾಗಲು ತೊಂದರೆ, ಬೆನ್ನು ಹುರಿಯ ನೋವು, ಇತ್ಯಾದಿ ಕಂಡುಬರುವುದು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಚರಿಸದಿದ್ದರೆ ರೋಗಿಗೆ ಮರಣವು ಸಂಭವಿಸಬಹುದು.

೪) ಮಿದುಳ್ಪೊರೆ ಮಿದುಳುರಿತ ಬಾಧೆ : ಶೇಕಡ ೧೦ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ರೋಗಿಗಳು ಈ ರೀತಿಯ ರೋಗದಿಂದ ನರಳಬಹುದು. ಇದು ಮೊದಲಿಗೆ ಮಿದುಳ್ಪೊರೆಯುರಿತದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ಬೆನ್ನುಹುರಿಗೆ ಸೋಂಕು ಹರಡಿ ರೋಗಿಯು ಅತಿ ತೀವ್ರತೆಯ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದುವನು. ಅತಿಯಾದ ಜ್ವರ, ಪ್ರಜ್ಞೆ ಇಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ, ಸೆಳವು (ಅಪಸ್ಮಾರ), ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು, ವಾಂತಿ ಮತ್ತು ಇತರ ತೊಡಕುಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಕೆಂಪಗಿನ ದದ್ದರ, ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಕೆಂಪು ದದ್ದರವು ಮತ್ತು ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವ ರೋಗಲಕ್ಷಣವು ರೋಗಿಯ ತೀವ್ರತರವಾದ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ರೋಗವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ತಕ್ಷಣ ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡದಿದ್ದರೆ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲದೆ ಇತರ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಈ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಫ್ಲೂ ರೀತಿಯ ಜ್ವರ, ಶರೀರವಿಡೀ ವಿಪರೀತ ನೋವು, ಸುಸ್ತು (ಆಯಾಸ), ಹಸಿವಾಗದಿರುವಿಕೆ, ಅತಿಯಾಗಿ ಸಿಡಿಮಿಡಿಯುವುದು, ಮಾನಸಿಕ ಅಸಮತೋಲನೆ, ಅತಿಯಾದ ನಿದ್ರೆ, ಹೃದಯದ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು, ಇಡೀ ಶರೀರ ನೀಲಿಬಣ್ಣಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಇಳಿ ಪ್ರಾಯದವರಲ್ಲಿ (೬೦ ವರ್ಷಕ್ಕೂ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ವಯಸ್ಸು) ಶ್ವಾಸಕೋಶಾಂಗದ ಸೋಂಕು ತಗುಲಬಹುದು. ಶೇಕಡ ೮೦ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ನ್ಯುಮೋನಿಯಾದಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಒಳಪಡಬಹುದು.

ತೊಡಕುಗಳು :

ಈ ಮಿದುಳ್ಪೊರೆಕಾಯ್ಜೀವಿಯು ಸಾವನ್ನಲ್ಲದೆ ಇತರ ತೊಡಕುಗಳನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡಬಹುದು. ಅವುಗಳೆಂದರೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಹೃದಯದುರಿತ, ಹೃದಯ ಪೊರೆಯುರಿತ, ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ, ೩, ೭ ಮತ್ತು ೮ನೆಯ ಕಪಾಲದ ನರಗಳಲ್ಲಿ ದೌರ್ಬಲ್ಯತೆ ಅಥವಾ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ರೋಗನಿರ್ಧಾರ :

ರೋಗಿ ಅಥವಾ ರೋಗಿಯ ಪೋಷಕರು ನೀಡುವ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅರಿತು ಮಿದುಳ್ಪೊರೆಯುರಿತ ರೋಗವೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಬಹುದು. ರೋಗಿಯ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಮಿದುಳ್ಪೊರೆಕಾಯ್ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿ ಗುರುತಿಸುವುದೇ ರೋಗದ ಮೂಲನಿರ್ಧಾರ. ಈ ರೋಗಾಣುವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮಿದುಳು ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ದ್ರವ (CSF), ರಕ್ತ, ಗಂಟಲು ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಬಹುದು. ರೋಗಿಯ ರಕ್ತದ ರಸಿಕೆಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದಲೂ ರೋಗವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬಹುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವರು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ :

ತಕ್ಷಣ ರೋಗವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದರೂ ಶೇಕಡ ೮-೧೦ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳು ರೋಗದ ತೀವ್ರತೆಯಿಂದ ಮರಣ ಹೊಂದುವರು.

ಈ ರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ವೈದ್ಯರ ನಿಗಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಮೂರು ಭಾಗಗಳೆಂದರೆ, ೧) ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (Antibiotic), ೨) ಆನಿಸಿಕ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (Supportive), ೩) ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ.

ರೋಗನಿರೋಧಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಈಗಲೂ ಪೆನಿಸಿಲಿನ್ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಔಷಧಿ. ಪೆನಿಸಿಲಿನ್ ಅಲ್ಲದೆ ಈಗ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕೊಡಬಹುದು.

ರೋಗಿಯು ಅತಿಯಾದ ತಾಪಮಾನ, ಸೆಳವು ಇತ್ಯಾದಿ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಅಥವಾ ಶಮನ ಮಾಡಲು ಸೂಕ್ತ ಔಷಧೋಪಚಾರ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಆನಿಸಿಕ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೊಡನೆ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಕೊಡಬೇಕು. ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಬಲ್ಲ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ರೋಗಿಯು ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಲವಣಗಳಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕೊಡಬೇಕು.

ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ :

ಎರಡು ರೀತಿಯ ವಿಧದಿಂದ ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ರೋಗಿಯ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯಾಗಿ ಕೊಡಬಹುದು. ಉದಾ: ಅಧಿಕ ಕಾಲ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುವ ಸಲ್ಫಾ ರಿಫಾಂಪಿಸಿನ್ ಇತ್ಯಾದಿ. ಈ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ ಏಳು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಪ್ರತಿದಿನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಎರಡನೆಯದಾಗಿ, ಈ ರೋಗದ ವಿರುದ್ಧ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಬಳಸುವುದು. ಈ ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಅನೇಕ ವಿಧವಾದ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಬಳಸಿದ್ದರೂ ಇದುವರೆವಿಗೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಫಲಿತಾಂಶ ಸಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದಲ್ಲಿ ಪ್ರಬೇಧಗಳು ಮತ್ತು ರೋಧಜನಕ ಶಕ್ತಿಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಆಗುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಲಸಿಕೆಯ ಉಪಯೋಗ ಆಗದೆ ಇರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಯಾವುದೇ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ.

ರೋಗವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಗುರುತಿಸಿ ತಕ್ಷಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದೇ ರೋಗದ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ರೋಗಿಯ ಮರಣವನ್ನು ತಡೆಯಬಲ್ಲ ಏಕೈಕ ಮಾರ್ಗ.

ಇಚ್ಛಿತ್ತ ವಿಕಲತೆ ಮತ್ತು ಪಾಲಕರ ಕರ್ತವ್ಯ

● ನೀರಜಾ ಪ್ರಿಯ

ಇಚ್ಛಿತ್ತ ವಿಕಲತೆ ಮಾ ನಸಿಕ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಪ್ರಮುಖವಾದ ರೋಗ. ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಈ ಖಾಯಿಲೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಾರುಣ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ದಾಳಿ ಇಡುತ್ತದೆ. ಈ ಖಾಯಿಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಕೊರತೆಯೇ ಭಯಭೀತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಅವರಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥೈರ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದೇ ಸುಲಭ ಮಾರ್ಗ.

'ಇಚ್ಛಿತವಿಕಲತೆ' ಇದನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೇನಿಯಾ' ಎಂದು ಹೇಳುವರು. ಇದು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳಲ್ಲೇ ಪ್ರಮುಖ ವಾದುದು. ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲಾ ಜನಾಂಗ ಗಳಲ್ಲೂ ಇದು ಕೆಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ತಾರುಣ್ಯ (ಕಿಶೋರಾವಸ್ಥೆ) ಅಥವಾ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯು ಪ್ರತಿ ನೂರರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಬರಬಹುದೆಂಬುದನ್ನು ಸಂಶೋಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇಲ್ಲದೇ ಇರುವದರಿಂದ ಅನಗತ್ಯ ಭಯ ಉಂಟಾಗಿದೆ.

ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಕಾರಣಗಳೇನು ಎಂಬುದು ಇನ್ನೂ ಖಚಿತಪಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ಹುಡುಕಲು ಸತತ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ರೋಗ ನಿಧಾನಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ ಜನನ ಸಂಬಂಧಿ (ಅನುವಂಶಿಕ) ಜೀವರಾಸಾಯನಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಹೀಗೆ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡುವು ದರಿಂದ ಈ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಲ್ಲಿರುವ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ ಅವರಲ್ಲಿರುವ ಭಯ ನಾಚಿಕೆ, ನಿರಾಶೆ ವೇದನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಇಚ್ಛಿತ್ತ ವಿಕಲತೆ ಎಂದರೇನು?

ಇಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಯೋಚನಾ ಶಕ್ತಿ, ನಡವಳಿಕೆ ಹಾಗೂ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಲಕ್ಷಣಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅಥವಾ ಇದ್ದಕ್ಕಿದಂತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಬಹುದು. ಉದಾ : ವ್ಯಕ್ತಿ ವಾಸ್ತವಿಕತೆ ಕಳೆದು (ಮರೆತು) ಕೊಂಡು ಸರಿ ಅಥವಾ ತಪ್ಪು ಯಾವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಕಷ್ಟಪಡು ತ್ತಾನೆ. ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ಗ್ರಹಿಕೆಯಿಂದ ಅವನ ನಡವಳಿಕೆ ಅಸಹಜವಾಗಿ ರುತ್ತದೆ. **ನೆನಪಿರಲಿ : ಇಚ್ಛಿತ್ತ ವಿಕಲತೆಯು ಸಂಕೀರ್ಣ ಹಾಗೂ ಗೊಂದಲಮಯವಾದ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತತೆ.**

ಗುರ್ತಿಸುವಿಕೆ: ಹೇಗೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಜನರು ಈ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ



ಅರಿಯುವರೋ ಹಾಗೇನೇ ಇಚ್ಛಿತ್ತವಿಕಲ ರೋಗಿಗಳೂ ಸಹ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ವಾಸ್ತವಿಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳು ತ್ತಾರೆ ; ಈ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಪಾಡಿಗೆ ತಾನು ಸಂಬಂಧ ವಿಲ್ಲದಂತೆ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೋ ಯೋಚನೆ ಯಲ್ಲಿ ಮಗ್ನನಾಗಿರುವಂತೆ ಅಥವಾ ಸ್ಥಿರ ಬಂಡೆ ಯಂತೆ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನಿಶ್ಚಲನಾಗಿ ಮಾತನಾ ಡದೇ ಕುಳಿತಿರಬಹುದು. ಅಥವಾ ಈ ರೋಗಿ ಯು ನಿದ್ರಾಹೀನನಾಗಿ ಪೂರ್ಣ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಇದ್ದು ಸತತವಾಗಿ ಅಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿ ಅಲೆದಾಡುತ್ತಿ ರುತ್ತಾನೆ.

ಇಚ್ಛಿತ್ತವಿಕಲತೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ನಾವು ಈ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತೇವೆ.

(ಅ) ಭ್ರಮೆ ಅಥವಾ ಭ್ರಾಂತಿ : ಇವು ವಿರೋಧಾಭಾಸವುಳ್ಳ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಥವಾ ಸಕಾರಣವಲ್ಲದ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಹುಸಿ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಆಗಿದ್ದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗೆ ಒಳಪಟ್ಟಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಭ್ರಮೆ ಅಥವಾ ಭ್ರಾಂತಿ ಎಷ್ಟು ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ರೋಗಿ ತನ್ನನ್ನು ಯಾರೋ ಮೋಸಪಡಿಸುತ್ತಿ ದ್ದಾರೆ. ತನ್ನನ್ನು ಸಾಯಿಸಲು ಸಂಚು ಮಾಡು ತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಸಂಶಯ ತಾಳುತ್ತಾನೆ. ಇದರಿಂದ ರೋಗಿಯು ತನ್ನ ಗಂಡ/ಹೆಂಡತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿನಾಕಾರಣ ಸಂಶಯ ಪೀಡಿತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ವಿಚಿತ್ರ ನಡವಳಿಕೆಗಳಿಂದ ಯಾವುದೋ ಅವ್ಯಕ್ತ ಶಕ್ತಿಗೆ ಆತ ವಶವರ್ತಿ ಯಾಗಿರುವಂತೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಇಂಥ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ರೋಗಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಮಾತನಾಡಿ ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗು ವುದಿಲ್ಲ. **ಗಮನವಿರಲಿ : ಭ್ರಮೆಯು ಒಂದು ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆ. ಇದನ್ನು ಬೇರೆ ಯಾರೂ ನಂಬಲಾರರು,**

(ಬ) ಮನೋಕ್ಷೋಭೆ :

(ಆತಂಕಪೂರ್ಣ ಮನೋಭಾವ)

ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ಉಲ್ಬಣಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಯಾರೋ ತನ್ನನ್ನು ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಮಾತನಾಡುವುದು, ನಗುವುದು ಮತ್ತು ಸನ್ನೆ ಮಾಡುವುದು. ರೋಗಿಯ ಮನಸ್ಸು ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಭಾವನೆಗಳ ಉದ್ವೇಗದಲ್ಲಿಯೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಭಾವನೆಗಳಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗು ವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಇಂಥ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯು ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು

ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಉದ್ವೇಗಕ್ಕೆ ಒಳಪಟ್ಟು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು. ನೆನಪಿರಲಿ : **ಮನೋಕ್ಷೋಭೆಯು ಇತರರು ಕೇಳದ, ಕಾಣದ, ವಾಸನೆಯ ಅನುಭವ.**

(ಕ) ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಿಂಜರಿಕೆ : ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ, ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ, ಕುಟುಂಬ ಹಾಗೂ ಸ್ನೇಹಿತ ರಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ನಲ್ಲದೇ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಇಲ್ಲದೇ ಮುಂಗೋಪ ಅಥವಾ ಯಾರಾದರೂ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಾಗ ನಿರುತ್ತರನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ (ಖಾಲಿ ಆದಂತೆ ಎನಿಸುವುದು), ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಗುರಿಯಿಲ್ಲದೇ ಅಲೆಯುತ್ತ, ಯಾವುದೋ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಮಗ್ನನಾದಂತೆ, ನಿದ್ರಾಹೀನನಾಗಿ ಹಾಗೂ ಹಸಿವೆಯ ಪರಿವೆ ಇಲ್ಲದೇ ರೋಗಿಯು ಯಾರ ಸಹವಾಸವನ್ನೂ ಇಷ್ಟಪಡದೆ ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ ಇರಲು ಬಯಸುತ್ತಾನೆ. ಮರೆಯದಿರಿ : **ಇಚ್ಛಿತ್ತವಿಕಲತೆಯ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳು ಇಳಿಮುಖವಾಗುತ್ತವೆ.**

(ಡ) ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷತೆ: ರೋಗ ಉಲ್ಬಣಗೊಂಡಂತೆ, ರೋಗಿಯು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಲು, ಮುಖ ತೊಳೆಯಲು ಹಾಗೂ ತನ್ನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರದ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ದಿವ್ಯ (ಅಸೀಮ) ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯತನ ತೋರುತ್ತಾನೆ.

(ಈ) ಮನೋಭಾವವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲಾಗದಿರುವುದು : ಇಚ್ಛಿತ್ತವಿಕಲತೆ ರೋಗಿಗಳು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವಾಸ್ತವಿಕ ಮನೋಭಾವ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಇತರರೊಡನೆಯ ಸಂಬಂಧ, ಮಾತು ಹಾಗೂ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಅಸಂಬದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಉದಾ : ತನ್ನನ್ನು ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಭೂತ, ಪ್ರೇತ, ಪಿಶಾಚಿ, ದೆವ್ವ ಸಾಯಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನಗುತ್ತಾರೆ. ಇಚ್ಛಿತ್ತವಿಕಲ ರೋಗಿಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯರಂತೆ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲಾರರು. ನೆನಪಿರಲಿ : **ಇಚ್ಛಿತ್ತವಿಕಲತೆಯ ರೋಗಿಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಗ್ರ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯವರಲ್ಲ.**

೪. ಇಚ್ಛಿತ್ತವಿಕಲತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕಲ್ಪನೆಗಳು : ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ರೋಗಿಗಳು, ಅವರ ಕುಟುಂಬದವರು, ಸ್ನೇಹಿತರು ಹಾಗೂ ಇತರರು ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಈ ರೋಗಿಗಳನ್ನು 'ಹುಚ್ಚು' (ಉನ್ಮತ್ತ) ಕ್ರ್ಯಾಕು, ಲೂಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪದಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನೋವು ಮತ್ತು ಅಸಮಾಧಾನ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇವು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜನ ಈ ಪದಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದಾಗ ದ್ವಂದ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಉದಾ : ರಾಮ-ಭೀಮ ಪಾತ್ರ ಬದಲಾವಣೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಹೇಗೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗದು. ಮರೆಯದಿರಿ: **ಇಚ್ಛಿತ್ತವಿಕಲತೆಯು ದ್ವಂದ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವಲ್ಲ.**

೫. ಇಚ್ಛಿತ್ತವಿಕಲತೆಗೆ ಕಾರಣಗಳು

ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಉಂಟಾಗಲು ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಕಾರಣಗಳು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಸತತವಾದ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆಯುತ್ತಲೆ ಇದೆ. ರೋಗ ನಿಧಾನಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ಕೆಲವೊಂದು ಅಂಶಗಳು ಎಂದರೆ,

(ಅ) ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರದ ದೃಷ್ಟಿ : ಇಚ್ಛಿತ್ತವಿಕಲತೆ ಕಾಯಿಲೆ ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ವಂಶ ಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದಿದೆ. ಇಚ್ಛಿತ್ತವಿಕಲತೆ ರೋಗಿಯ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧದವರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ರೋಗಿಯ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ ೧೦ರಷ್ಟು ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಈ ಅಂಕಿಅಂಶವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಲ್ಲಿ ಹೋಲಿಸಿದಾಗ ಶೇಕಡಾ ೧ರಷ್ಟು ರೋಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

(ಬ) ಜೀವ ರಾಸಾಯನಿಕ ದೃಷ್ಟಿ: ಮೆದುಳಿನ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿಗೂ ಮತ್ತು ಇಚ್ಛಿತ್ತವಿಕಲತೆಯ ಸಂಬಂಧದ ಬಗ್ಗೆ ಮೂಲ ತಿಳಿಯದಿದ್ದರೂ ಈಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮೆದುಳು ರಾಸಾಯನಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರ ಹಾಗೂ ಅದರ ಇಚ್ಛಿತ್ತವಿಕಲತೆ ಕಾಯಿಲೆ ಸಂಬಂಧದ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಮೆದುಳಿನ ರಾಸಾಯನಿಕ ಹಾಗೂ ಸಮ್ಮಿಶ್ರಿತ ರಚನೆಯ ಏರುಪೇರಿನಿಂದ ಈ ಇಚ್ಛಿತ್ತವಿಕಲತೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬರಬಹುದೆಂದು ಊಹಿಸಲಾಗಿದೆ.

(ಕ) ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮಾಜಿಕ ದೃಷ್ಟಿ : ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ತುತ್ತಾಗಲು ಅವಕಾಶವಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಆಪತ್ತುಗಳಿಗೆ ಒಳಪಟ್ಟರೆ ಇಚ್ಛಿತ್ತವಿಕಲತೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವ ಅವಕಾಶಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ತರಹವಾದ ಆಘಾತವಾದಲ್ಲಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದಂತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಉದಾ : ಪ್ರೀತಿಸಿದವರ ಸಾವು, ತೀವ್ರತರ ಸೋಲು, ನಿರಾಕರಿಸುವುದು, ನಿರಾಶೆ, ಜಿಗುಪ್ಸೆ ಉಂಟಾದರೆ ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಇಚ್ಛಿತ್ತ ವಿಕಲತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ನೆನಪಿರಲಿ : **ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಇಚ್ಛಿತವಿಕಲತೆಯನ್ನು ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು ಅಥವಾ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಉಲ್ಬಣಗೊಳಿಸಬಹುದು.**

ಆದ್ದರಿಂದ ಇಚ್ಛಿತ್ತವಿಕಲತೆಗೆ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿನ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಒತ್ತಡಗಳು ಹೆಚ್ಚಾದಲ್ಲಿ ಅನುವಂಶೀಯವಾಗಿ ಬರುವ ಕುಟುಂಬಗಳ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು.

ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬಗಳ ಪಾತ್ರ ಬಹು ಮಹತ್ವವಾದುದು.

೬. ಚಿಕಿತ್ಸೆ :

(ಅ) ಔಷಧೋಪಚಾರ : ಔಷಧಿಗಳು ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದುವು. ಏಕೆಂದರೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತವಲ್ಲದೆ ರೋಗಿಯು ಸರಿಯಾಗಿ ಹಾಗೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಔಷಧೋಪಚಾರದಿಂದ ತೀವ್ರತರ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳಾದ ಭ್ರಮೆ ಅಥವಾ ಭ್ರಾಂತಿ, ಮನೋವಿಕಲ್ಪ, ಏರುಪೇರಾದ ಆಲೋಚನೆ ಹಾಗೂ ನಡತೆಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಕಡಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಪ್ರಶಾಂತವಾದ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಪರಿಸರ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗಿಗಳು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಔಷಧಿಗಳು ದೇಹಾವಲಂಬನೆ ಉಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಅನಪೇಕ್ಷಿತ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಅತಿ ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಔಷಧಿ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿ ಉಪಶಮನ ಹೊಂದಬಹುದು. ಜ್ಞಾಪಕವಿರಲಿ : **ಔಷಧೋಪಚಾರದಿಂದ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಬಹುದು.**

(ಬ) ಗುಣಹೊಂದುವಾಗಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಮರುಕಳಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಆದಾಗ್ಯೂ ಶೇಕಡಾ ೪೦ರಷ್ಟು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ

ಗುಣಹೊಂದಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದಂಥ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ೨ ವರ್ಷಗಳ ಒಳಗೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಮರುಕಳಿಸಬಹುದು. ಈ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೋಲಿಸಿದಾಗ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದಂತೆ ಶೇಕಡಾ ೮೦ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಇದು ಮೇಲು. ಹೆಚ್ಚಿನ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಸತತ ಮತ್ತು ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ರೋಗ ಮರುಕಳಿಸುವುದು ತಡೆಗಟ್ಟಲಾಗದಿದ್ದರೂ ಇದು ಬರುವ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. **ನೆನಪಿರಲಿ : ರೋಗಿಯು ಗುಣಮುಖವಾಗುವ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬದವರ ಸಹಾಯ ಪ್ರಮುಖವಾದುದು.**

೭. ಹೊರ ರೋಗಿಯಾಗಿ ಯಾರು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬಹುದು?

ಇಚ್ಛಿತ್ತವಿಕಲ ರೋಗ ಇದೆ ಎಂದು ಕಂಡುಬಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ರೋಗಿಗೆ ರೋಗ ಮರಳಿ ಬರದಂತೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅವಶ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದು ರೋಗ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಮುಖವಾಗಿದೆ ಎಂದುಕೊಂಡ ರೋಗಿಗಳಿಗೂ ಅಷ್ಟೇ ಅವಶ್ಯವಾಗಿದೆ. ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಾಸಿಯಾಗುವವರೆಗೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟಪಡಿಸಿದ ಔಷಧೋಪಚಾರ ಅವಶ್ಯವಾಗಿದೆ. ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಔಷಧೋಪಚಾರ ಬೇಕಿಲ್ಲ ಎಂದು ಕೆಲವರು ಹೇಳುವರು. ಹೀಗೆ ಹೇಳುವವರು ಯಾರು? ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಲು ಅಸಾಧ್ಯ. ಔಷಧೋ ಪಚಾರ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ನಂತರ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಸರಿಕಾಣದು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಆಗಾಗ ಔಷಧೋಪಚಾರದ ಪುನರಾಲೋಚನೆಗೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಅವಕಾಶಗಳೂ ಇವೆ. ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿಗಳ ಆಯ್ಕೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಕಷ್ಟಕರ ಮತ್ತು ನಿರಂತರ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಔಷಧೋಪಚಾರದ ವಿಧಿಯನ್ನು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರೇ ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದರಿಂದ ರೋಗಿಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕರಿಗೆ ತೃಪ್ತಿಯಾಗುವುದಲ್ಲದೇ ರೋಗಿಗೂ ಹಿತಕರವಾದುದು.

೮. ಹೊರರೋಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಈಗಾಗಲೇ ವಿವರಿಸಿದಂತೆ ಇಚ್ಛಿತ್ತವಿಕಲ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೆ ಒಂದೇ ಸಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕು, ಯಾರಿಗೆ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ, ಆದ್ದರಿಂದಲೇ, ಈ ಒಂದು ಅನಿಶ್ಚಿತ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ನಿವಾರಿಸಲೆಂದೇ ಹೊರರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಗಮನವಿರಲಿ : **ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ತೊಂದರೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ.**



ಇಚ್ಛಿತ್ತವಿಕಲ ರೋಗಿಯನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ 'ಹೊರರೋಗಿ' ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಕರೆತರುವುದರಿಂದ ಔಷಧೋಪಚಾರದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವುದು. ಅಲ್ಲದೇ ಆ ಔಷಧಗಳಿಂದಾಗುವ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾ ಗುವುದು. ಇದು ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಯ ಕುಟುಂಬ ದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಅರಿಯಲು ನೆರವಾಗುವುದು. ನಿಯಮಿತ ಭೇಟಿಯಿಂದ ರೋಗಿಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ವಾಗಿ, ಸಾಮೂಹಿಕವಾಗಿ ತನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಕುರಿತು ಸಲಹೆ ದೊರೆಯುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೊರರೋಗಿ ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ ಅವರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯವುದು ಉಪಯುಕ್ತ.

೯. ಒಳರೋಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ಪ್ರಸ್ತುತ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಔಷಧಿಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತಿವೆಯಾದ್ದರಿಂದ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಳರೋಗಿಯಾಗಿ ದಾಖಲಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಇಲ್ಲ. ಆದರೂ ರೋಗವು ತೀವ್ರ ಹಾಗೂ ಅಪಾಯಕರ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ ಅಥವಾ ರೋಗಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಯತ್ನಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಇತರರಿಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂದು ಕಂಡು ಬಂದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಿಸಲು ವೈದ್ಯರು ತಿಳಿಸಬಹುದು.. ಆದರೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ವಾತಾವರಣ ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣಕ್ಕಿಂತ ಅಷ್ಟೊಂದು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರ ನೆರವು (ಉಪಚಾರ) ತಕ್ಷಣ ದೊರೆತು ರೋಗಿಯ ಸಮಗ್ರ ಯೋಜನಾಬದ್ಧ ಮತ್ತು ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಸುಲಭವಾಗಲು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಿಹಿಮೂತ್ರ, ಅತಿಯಾದ ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ವೇಗದಂತಹ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲೂ ನೆರವಾಗುವುದು. ರೋಗಿಯು ಸಂಬಂಧಿ ಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದರಿಂದ (ಚರ್ಚಿಸುವುದರಿಂದ) ರೋಗಿಯ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಅರಿಯುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು. ಆದರೂ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಿಗೆ ಸಹಜ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಮರಳುವುದು ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯ. ಇದನ್ನರಿತ ವೈದ್ಯರು ಕನಿಷ್ಟ ಅವಧಿಗಷ್ಟೇ ರೋಗಿಯನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿಡಲು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪರಿಣಾಮ ನಿಧಾನವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಮತ್ತು ರೋಗಿಯನ್ನು ಬೇಗನೇ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸಲು ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುವುದು. ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸುವ ಮುನ್ನ ಔಷಧೋಪಚಾರ, ವೃತ್ತಿಯೋಜನೆ, ವಾಸದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ರೋಗ ಪುನಃ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯನ್ನು ತಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ 'ಹೊರ ರೋಗಿ' ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಕರೆತರುವಂತೆ ಪಾಲಕರಿಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ತೆರನಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ ಏನೆಂದರೆ- ರೋಗಿ ಪುನಃ ಮೊದಲಿನಂತಾಗಿ ತನ್ನ ದಿನನಿತ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿನಂತೆ ಆಸಕ್ತನಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದೇ ಆಗಿದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದೇ 'ಹೊರರೋಗಿ' ಯಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದರಿಂದ ರೋಗಿಯು ಸಹಜ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ, ಬಂಧು ಮಿತ್ರರ ಗರಿಷ್ಟ ಸಹಾಯದೊಂದಿಗೆ ಶೀಘ್ರ ಗುಣಮುಖನಾಗಬಹುದಾಗಿದೆ. ವೈದ್ಯರ ಅಥವಾ 'ಹೊರರೋಗಿ' ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಭೇಟಿಯ ಅವಧಿಯನ್ನು ರೋಗಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ವೈದ್ಯರೇ ನಿರ್ಧರಿಸುವರು. ಇದು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಇರುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ರೋಗ ತೀವ್ರವಿರುವಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಮತ್ತು ತೀವ್ರತೆ ಇಳಿಯುತ್ತಾ ಬಂದಂತೆ ಅವಧಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು

ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಕಾಯಿಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಕ್ತ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಹಾಗೂ ನಿರಂತರ ಔಷಧೋಪಚಾರದ ಮಹತ್ವ ತಿಳಿದಲ್ಲಿ ತಾವೇ ಸ್ವತಃ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಭೇಟಿಯ ಅವಧಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಧರಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

(ಅ) ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು : ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಔಷಧಿಗಳು ತೂಕಡಿಕೆ, ಚಂಚಲತೆ, ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸೆಳೆತ, ನಡುಕ, ಬಾಯಿ ಒಣಗುವಿಕೆ ಅಥವಾ ಮಂಜಾದ ದೃಷ್ಟಿ-ಇಂಥ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಇದನ್ನು ರೋಗಿ ಸೇವಿಸುವ ಔಷಧಿಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಇತರ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸ ಬಹುದು. ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಆದಷ್ಟು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆಯತಕ್ಕದ್ದು.

(ಬ) ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಿಮಾನವನ್ನು ಕಳೆದು ಕೊಂಡಂತೆ ಅಥವಾ ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ತೊಳಲಾಡುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಯನ್ನು ಪರಿಣಾಮ ಕಾರಿಯಾದ ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸ ಬಿಹುದು. ಸ್ನೇಹಿತರು ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ, ಉತ್ತೇಜನ ಹಾಗೂ ಸಲಹೆ ದೊರೆತಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇನ್ನೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹಿಂದಿನ ಹಾಗೂ ಪ್ರಸ್ತುತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಅನುಭವ ಗಳು, ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಅನಿಸಿಕೆಗಳು ಅಥವಾ ಸಂಬಂಧಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸಹಾಯಕಾರಿ ಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ನುರಿತ ಸಲಹೆಗಾರರ ಜೊತೆಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೊರಗಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಸಮಾಲೋಚಿಸುವುದರಿಂದ ಇಚ್ಛಿತ್ತವಿಕಲತೆ ರೋಗಿಯು ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ತನ್ನ ಹಾಗೂ ತನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.

(ಕ) ಸಾಮಾಜಿಕ ಪುನರ್ವಸತಿ : ರೋಗಿಯು ಎಲ್ಲರಂತೆ ಹಿಂದಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಲು ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿ ಬಾಳಲು ಸಾಮಾಜಿಕ ಪುನರ್ವಸತಿ ಅವಶ್ಯಕ. ರೋಗಿಗೆ ಸಾಧಾರಣವಾದ, ಸುಲಭವಾದ ಸಾಮಾಜಿಕ ವೃತ್ತಿ ಕೌಶಲ್ಯತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಕಲಿಯಲು ರೋಗಿ ಇತರರೊಡನೆ ವ್ಯವಹರಿಸಲು ಅವಕಾಶವಾಗುವುದಲ್ಲದೇ ಆತನು ತನ್ನ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಮನೋಸ್ಥೈರ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

(ಡ) ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಗುಣ ಹೊಂದಬಹುದು?

ಯಾವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಒಳಪಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ ಎನ್ನುವುದರ ಮೇಲೆ ರೋಗಿಯು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಗುಣ ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆದಷ್ಟು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ರೋಗವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ರೋಗಿಯನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಬೇಕು. ಔಷಧೋಪಚಾರ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ರೋಗಿಯನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪುನರ್ವಸತಿಗೊಳಿಸ ಬಹುದು. ಆದಾಗ್ಯೂ ರೋಗಿ ಪುನಃ ಹಿಂದಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದರೂ ಸಹ ಆಗಾಗ ಮನೋವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತ.

(ಈ) ಪ್ರಸ್ತುತ ಅಂಕಿಅಂಶಗಳೆಂದರೆ : ಶೇಕಡಾ ೩೦-೪೦ ರೋಗಿಗಳು ಪೂರ್ಣ ಗುಣ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಶೇಕಡಾ ೩೦-೪೦ ರೋಗಿಗಳು ಭಾಗಶಃ ಗುಣಹೊಂದಿರುವುದು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. (ಅಂದರೆ ಇವರು ಸತತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದರೆ ಪೂರ್ಣ ಗುಣಹೊಂದುತ್ತಾರೆ) ಮತ್ತು ಇನ್ನುಳಿದ ಶೇಕಡಾ ೨೦-೩೦ ರೋಗಿಗಳು ದೃಢೀಕೃತರಾಗುತ್ತಾರೆ. (ಅವರು ಸುಧಾರಿಸಿದರೂ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ). ನೆನಪಿರಲಿ : **ರೋಗಿಯು ಗುಣಹೊಂದಲು ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಸುಧಾರಣೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು.**

೧೦-(೧) ಕುಟುಂಬದ ಪಾತ್ರ

ರೋಗಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತಹ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರ ಪಾತ್ರ ಹಿರಿದಾದುದು ಮತ್ತು ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾದುದು. ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ರೋಗಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆಯಿದ್ದು ಸೋಮಾರಿತನ, ಹಠ ಅಥವಾ ಅಸಹಜವಾದ ನಡವಳಿಕೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವಾಗ ರೋಗಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧವಾದ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಬೇಕು. ನೆನಪಿರಲಿ : **ರೋಗ ಮರುಕಳಿಸುವ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬದವರ ಪಾತ್ರ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ**

ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಾದ ಭ್ರಮೆ ಅಥವಾ ಭ್ರಾಂತಿ, ಮನೋವಿಕಲ್ಪ, ಮನೋಕ್ಷೋಭೆ ಆಸಕ್ತಿಯಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಿಂಜರಿಕೆ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯತೆ, ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲಾಗದಿರುವಿಕೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಶಕ್ತರಾಗಿರಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಬೇಗನೆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

(ಅ) ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅನುಸರಣೆ : ರೋಗಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟಪಡಿಸಿದ ಔಷಧಿಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಇದನ್ನು ಅನುಸರಿಸದಿದ್ದರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಮರುಕಳಿಸ ಬಹುದು.

(ಬ) ಆಸಕ್ತಿ ವಹಿಸುವುದು : ಕುಟುಂಬದವರು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯೊಡನೆ ಮಾತನಾಡಿ ಆತನು ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ವಹಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ರೋಗಿ ಒಂದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಮಾಡಿದಾಗಲೂ ಕುಟುಂಬದವರು ಆಸಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ರೋಗಿಯು ಮನೆಯ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕುಶಲತೆ ಪಡೆಯಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು.

(ಕ) ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ನೀಡುವುದು : ಮನೆಯ ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಸಿಕ್ಕಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯು ತನ್ನ ಜೀವನದ ಸಾರ್ಥಕತೆ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.

ರೋಗಿಗೆ ಆದಷ್ಟು ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಅವರ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ವಹಿಸಬೇಕು ವಿನಃ ಹೊರಲಾರದಂಥ ಭಾರವನ್ನು ವಹಿಸಬಾರದು. ರೋಗಿಗೆ ತಾನು ಒಬ್ಬ ಕುಟುಂಬದ ಮುಖ್ಯ ಹಾಗೂ ಉಪಯೋಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯೆಂದು ಅರಿಯಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಿ.

(ಡ) ರೋಗಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಹಾಗೂ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡಿ : ಸಂಬಂಧಿಗಳು ರೋಗಿಗೆ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮುಂದೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಭವಿಷ್ಯವಿದೆ ಎಂದು ಭರವಸೆ ನೀಡಬೇಕು. ಇಚ್ಛಿತ್ತವಿಕಲತೆಯಿರುವ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದರಿಂದ ಇತರರ ಭರವಸೆಯು ಅಗತ್ಯವಲ್ಲದೆ, ಅದು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯೆಂದು ಅನಿಸಬೇಕು.

(ಈ) ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ: ರೋಗಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತೆ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ದೃಢೀಕೃತವಾಗಿರುವ ಅಥವಾ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಆಲೋಚನೆ ಇರುವ ಹಾಗೂ ತೀವ್ರವಾದ ಖಿನ್ನತೆಯಿರುವಂಥ ರೋಗಿಗೆ ಸತತವಾದ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಅಗತ್ಯ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಔಷಧ ಸೇವನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಹರಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಹೋಗದಂತೆ ತಡೆಯಬೇಕು. ರೋಗಿ ಗುಣ ಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯ ಅಗತ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ, ರೋಗಿ ತನ್ನ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ತಾನೇ ಮಾಡಲು ಶಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗೂ ಅವನಲ್ಲಿ ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ ಮೂಡುತ್ತದೆ.

(ಉ) ಮೆಚ್ಚುಗೆ: ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗಲೂ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸದಿದ್ದರೆ ರೋಗಿಯ ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಆದಷ್ಟು ವಿಚಿತ್ರ ಮಾತುಗಳಿಗೆ ಗಮನಹರಿಸದೆ ಸಾಧಾರಣ ಮಾತುಕತೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು.

೧೦-(೨).ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಹಾಗೂ ಟೀಕೆ:

(ಅ) ಅಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡದಿರಿ : ರೋಗಿಯು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಮರಳಿ ಪಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಅವನನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸದಿರಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವನ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಸಾಧನೆಗಳು ಅಥವಾ ಮಾತನಾಡುವ ಇಚ್ಛೆ ಅಥವಾ ಅವನ ಮುಂದಿನ ಯೋಜನೆಗಳಿಗೆ ಧಕ್ಕೆ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದಷ್ಟು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದಿರಬೇಕೇ ವಿನಃ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬಾರದು.

(ಬ) ಟೀಕೆ ಮಾಡದಿರಿ : ಇಚ್ಛಿತ್ತವಿಕಲ ರೋಗಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ ಉಳ್ಳವರಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾಗಿ ನೋವು ಅನುಭವಿಸುವುದರಿಂದ ಟೀಕೆ ಮಾಡುವುದು, ಚುಚ್ಚಿ ಮಾತನಾಡುವುದು, ಅಪನಂಬಿಕೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು, ಆಘಾತವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು, ವಾಗ್ವಾದ ಮಾಡುವುದೂ ಹಾಗೂ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ರೋಗಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತೀವ್ರವಾದ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

(ಕ) ಸಾಮಾಜಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೇರಬಾರದು : ರೋಗಿಯು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಅವನ ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ಆರ್ಥಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳ ಅರಿವನ್ನುಂಟು ಮಾಡದೆ ಅವನಲ್ಲಿ ಆತ್ಮತೃಪ್ತಿ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಾಸ ಮೂಡುವಂತೆ ನಂಬಿಕೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬೇಕು. ರೋಗಿ ಗುಣ ಹೊಂದುತ್ತಿರಬೇಕಾದರೆ ತನ್ನ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.

೧೧. ಸರಿಯಾದ ಸಮತೋಲನ :

ಹೆಚ್ಚಿನ ಗೊಡವೆಗೆ ಹೋಗದಿರಿ (ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ತೊಡಗಿಸಿ ಕೊಳ್ಳದಿರಿ) : ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ತೋರಿಸುವ ಆಸಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವನ್ನು ತನ್ನ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಅಡ್ಡಬರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಹಾಗೂ ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಕೈ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ಅನಿಸಬಹುದು. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹಿಂಜರಿದು, ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ರೋಗಿಗೆ ಸಹಾಯ ನೀಡಬೇಕು. ಆದರೆ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅಲಕ್ಷಿಸಬಾರದು. ಸತತವಾಗಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಲಕ್ಷಿಸುವುದು ಇದರ ಮಧ್ಯ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ.

(ಬ) ರೋಗಿ ಬುದ್ಧಿವಂತನೆಂದು ನಂಬಿ : ರೋಗಿ ಬುದ್ಧಿಹೀನನೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಬಾರದು. ಅವನ ಯೋಜನೆ ಹಾಗೂ ಭಾವನೆಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರುಗಳಿದ್ದರೂ, ಈತನು ಬುದ್ಧಿವಂತ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿ. ಕುಟುಂಬದವರು ರೋಗಿಯ ಎದುರಿಗೆ ಅವನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಥವಾ ಅವನ ಮುಂದಿನ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸದೆ ಮಾತನಾಡಿದರೆ ಅದು ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು.

೧೨. ರೋಗ ಮರುಕಳಿಕೆ : ರೋಗ ಮರುಕಳಿಸುವುದು ತಂದೆ-ತಾಯಿ, ಬಂಧು ಬಳಗದವರಿಗೆ ನುಂಗಲಾರದ ತುತ್ತು. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಧೈರ್ಯ ನೀಡಿ. ಬದಲಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಸಲಹೆ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಅವಶ್ಯ.

(ಅ) ರೋಗ ಮರುಕಳಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಿಸಿ : ವಿನಾಕಾರಣ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ರೋಗ ಮರುಕಳಿಸಬಹುದು. ಪ್ರಾರಂಭದ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳಾದ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಅತಿಯಾದ ಚಂಚಲತೆ, ಕೆರಳುವಿಕೆ (ಮುಂಗೋಪ) ಹಾಗೂ ಮನೋವಿಕಲ್ಪದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬೇಕು. ಇಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬಂದ ಕೂಡಲೇ ಮನೋವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಔಷಧಿಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಾಯಿಲೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸರಿಪಡಿಸಿ, ರೋಗದ ಮರುಕಳಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ನೆನಪಿರಲಿ : **ಸತತವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ರೋಗ ಮರುಕಳಿಸುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.**

(ಬ) ರೋಗದ ಪ್ರತಿಬಂಧನೆ : ರೋಗಿ ಪುನರ್ವಸತಿಗೊಂಡು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದರೂ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಅವನ ಸುಧಾರಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಕ್ಕಿದಂತೆ ರೋಗ ಮರುಕಳಿಸಬಹುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ರೋಗಿಯು ದೂರ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅಲ್ಲಿಯ ಹಿತೈಷಿಗಳು ಅಥವಾ ಸ್ನೇಹಿತರ ಮೂಲಕ ರೋಗಿಯ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ. ನೆನಪಿರಲಿ : **ಔಷಧ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ರೋಗ ಮರುಕಳಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ದ್ವಿಗುಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.**

೧೩. ಸ್ವೀಕರಿಸುವಿಕೆ : ರೋಗಿ ಇದ್ದಂತೆ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು. ಕುಟುಂಬದವರು ರೋಗಿಯ ಮಿತಿಯನ್ನು, ದುರ್ಬಲತೆಯನ್ನು ಅರಿಯುವುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ರೋಗಿಯಿಂದ ಅಸಾಧ್ಯವಾದುದನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸದಿದ್ದರೆ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರ ನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಬಹುದು. ರೋಗಿ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಗುಣಹೊಂದಲು ದಾರಿ ಯಾವುದೆಂದರೆ, ರೋಗಿಯನ್ನು ಇರುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೇ ಪೂರ್ಣ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಕುಟುಂಬದವರು ಅವನೊಟ್ಟಿಗೆ ಜೀವಿಸುವುದೇ ಮುಖ್ಯವಾದ ಗುರಿಯಾಗಬೇಕು.

೧೪. ರೋಗಿ ಶೀಘ್ರ ಗುಣಮುಖನಾಗುವಲ್ಲಿ ಅವನ ಕುಟುಂಬದವರ, ಸ್ನೇಹಿತರ ಹಾಗೂ ಸಂಬಂಧಿಗಳ ಪಾತ್ರ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದ್ದು, ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಗುರ್ತಿಸಿ, ಅವಶ್ಯ ಕಂಡಲ್ಲಿ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಬೇ ಕಲ್ಲದೇ ನಿರಂತರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ರೋಗಿಗೆ ನೆರವಾಗಿ ರೋಗ ಮರುಕಳಿಸದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸ ಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ರೋಗ ಮರುಕಳಿಸಿದಲ್ಲಿ ಪುನಃ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಅವಶ್ಯ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಅನುವಾಗು ವಂತೆ ಮತ್ತು ಶೀಘ್ರ ಗುಣಮುಖನಾಗಲು ಅವನಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಬೇಕಲ್ಲದೇ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಅವನು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಪುನಃ ಒಂದಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರ ಪಾತ್ರ ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದುದು.

●

ಅನುಭವದ ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ

ವೈದ್ಯ ಸಮಾಲೋಚನೆ

ಡಾ. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಎಂ.ಆರ್.

ಸುಮಾರು ಮೂರು ದಶಕಗಳ ಹಿಂದಿನ ಘಟನೆ ಇದು. ಆಗ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಎಂ.ಬಿ.ಬಿ.ಎಸ್. ಓದುತ್ತಿದ್ದೆ. ಕಾರ್ಯನಿಮಿತ್ತವಾಗಿ ನನ್ನ ಊರಾದ ಶಿವಮೊಗ್ಗಕ್ಕೆ ಹೋಗಿದ್ದೆ. ಅಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಬಾಲ್ಯದ ಗೆಳೆಯನ ಮನೆಗೆ ಹೋದಾಗ ಅವರ ಮನೆಯವರು, ಅವನು ಹಾಸನಕ್ಕೆ ಹೋಗಿದ್ದಾನೆ, ಅವರ ಭಾವನವರು ತುಂಬಾ ಸೀರಿಯಸ್ ಆಗಿದ್ದಾರೆಂದು ತಿಳಿಸಿದರು. ಅದೇ ವೇಳೆಗೆ ಅವನು ಅಲ್ಲಿಂದ ಫೋನ್ ಮಾಡಿದ್ದ. ನಾನು ಅಲ್ಲೇ ಇದ್ದುದರಿಂದ ಅವನ ಹತ್ತಿರ ಮಾತಾಡಿದೆ. ಅವನ ಪ್ರಕಾರ ಅವರ ಭಾವನವರಿಗೆ ಸುಮಾರು ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ, ಆಗಾಗ ತಡೆಯಲಾರದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಅಲ್ಲಿ ಅವರು ಒಬ್ಬ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಾದರೂ ಗುಣ ಕಂಡು ಬಂದಿರಲಿಲ್ಲ. ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ತುಂಬಾ ಗಂಭೀರವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದ. ನಾನು ನನ್ನ ಗೆಳೆಯನಿಗೆ ಅವರ ಭಾವನವರನ್ನೂ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ವಿಕ್ಟೋರಿಯಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬಾ. ನಾನು ಸಹ ವಿಕ್ಟೋರಿಯಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಬಳಿಗೆ ಬಂದು ಕಾಯುತ್ತಿರುವೆ, ತಡ ಮಾಡಬೇಡ ಎಂದು ಹೇಳಿ, ಅದೇ ರೀತಿ ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಪ್ರಯಾಣಿಸಿದೆ.

ನಾನು ವಿಕ್ಟೋರಿಯಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಹತ್ತಿರ ಮರುದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತಲುಪಿದಾಗ ರೋಗಿಯನ್ನು ಕರೆತಂದಿದ್ದರು. ಅವರ ಪರಿವಾರವೇ ಅವರ ಜೊತೆಗೆ ಬಂದಿತ್ತು. ನಾನು ರೋಗಿಯನ್ನು ಯುರಾಲಜಿ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರಾಗಿದ್ದ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯ ಡಾ. ಸಂಪತ್‌ಕುಮಾರ್‌ರವರ ಬಳಿಯಲ್ಲಿ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ತೋರಿ
ತುಂಬಾ ಬಳಲಿದ್ದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಡ್ರಿಪ್ಸ್ ಹಾಕಲಾಯಿತು. ನಂತರ ಅವರು ರೋಗಿಯ ಕೆ.ಯು.ಬಿ. ಎಕ್ಸರೇ ತೆಗೆಸಿದರು. ಎಕ್ಸರೇಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ರೋಗಿಯ ಮೂತ್ರನಾಳದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಕಲ್ಲಿರುವುದು ಕಂಡು ಬಂದಿತ್ತು.

ರೋಗಿಗೆ ಮತ್ತೆ ಮೂರು ಬಾಟಲ್ ಡ್ರಿಪ್ಸ್‌ನ್ನು ತ್ವರಿತಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಎಕ್ಸರೇ ಮಾಡಿಸಿದಾಗ, ಆ ಕಲ್ಲು ಮೂತ್ರನಾಳದಿಂದ ಮೂತ್ರಕೋಶದಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದಿದ್ದರಿಂದ ರೋಗಿಯನ್ನು ಡಿಸ್ಚಾರ್ಜ್ ಮಾಡಿದರು.

ರೋಗಿಯ ಮುಖದಲ್ಲಿದ್ದ ಮೃತ್ಯುಕಳೆ ಮಾಯವಾಗಿ ರೋಗಿಯು ಗೆಲುವಾಗಿ, ಅವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಕುಟುಂಬದವರಿಗೆ ನಂಬಲಾಶ್ಚರ್ಯವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಂದ ಒಂದೆರಡು ಘಂಟೆಗಳಲ್ಲೇ ಗುಣಮುಖರಾಗಿದ್ದು ಬಿಡಿಸಲಾಗದ ಒಗಟಾಗಿತ್ತು.

ಇದಕ್ಕೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರ ಸಮಯಪ್ರಜ್ಞೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಸರಳವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಯುವ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಮಾದರಿಯಾಗುವಂತಹುದು. ಹಾಸನದಲ್ಲಿನ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರು ರೋಗವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚದಿದ್ದುದು ಒಂದು ವಿಪರ್ಯಾಸವೇ.

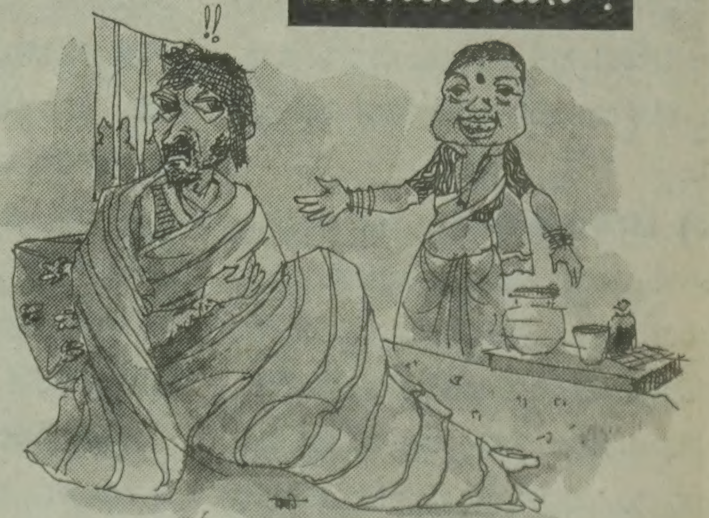
ಒಂದು ಗಂಡಾಂತರದಿಂದ ಪಾರಾದಂತೆ ಅವರ ಮತ್ತು ಅವರ ಕುಟುಂಬದವರು, ಅಂದೇ ಹಾಸನಕ್ಕೆ ತೆರಳಿದರು. ಆ ರೋಗಿಯು ತನ್ನ ಖಾಯಿಲೆ ಗುಣಮುಖವಾಯಿತೆಂದು ತಿಳಿದಾಗ ಅವರಲ್ಲಾದ ಮಾರ್ಪಾಡು ಇಂದಿಗೂ ಮರೆಯಲಾಗದ ಘಟನೆ.



'ನನಗೀಗ ೭೦ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸು. ನಾನಿದುವರೆಗೂ ಒಂದೇ ದಿನ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿದಿಲ್ಲ'

'ಆದರೆ ಕಳೆದ ತಿಂಗಳು ೧೫ ದಿನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿದ್ದಿರಲ್ಲಾ?'

'ಹೇಳಿದೆನಲ್ಲಾ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಲೂ ಒಂದು ದಿನಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಗೇ ಇರುತ್ತೇನೆ'.



ನೀವು ಬೆಂಗಳೂರಲ್ಲೇ ಇರುವುದು ಉತ್ತಮವೆಂದು ಡಾಕ್ಟರ್ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಹಿಲ್ ಸ್ಟೇಶನ್‌ನ ಉತ್ತಮ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿದ್ದು ನಿಮಗೆ ರೂಢಿಯಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋದರೆ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಇನ್ನಷ್ಟು ಕೆಡಬಹುದು.

Edited, Printed, Published and Owned by : Adanagouda T. Patil
940, I Floor, 8th B-Main, 3rd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagara, Bangalore - 560 079. Ph: 3357198
Printed At : DIKSOOCHI PRINTERS, # 97, West of Chord Road, 2nd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagara, BANGALORE - 560 079. Ph : 3386606.

ಎಸ್‌ಎಸ್‌ಎಲ್‌ಸಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಗಮನಕ್ಕೆ

ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ನಿಮ್ಮ ದಿಕ್ಸೂಚಿಯಲ್ಲಿ

ಕನ್ನಡ ಮಾದರಿ ಪತ್ರಿಕೆ ಸಹಿತ

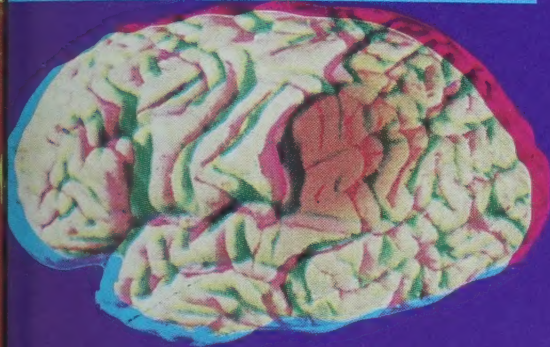
ಹೆಚ್ಚುವರಿ 16 ಪುಟಗಳು!

ದಿಕ್ಸೂಚಿ

ಆಗಸ್ಟ್, 1999 ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ......



ಪಯಸ್ ಮತ್ತು ಭೂಪತಿ ಜೋಡಿಗೆ ವಿಂಬಲ್ಡನ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ



ಐನ್‌ಸ್ಟೈನ್

ಮಿದುಳಿನ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ ರಹಸ್ಯಗಳು!



ಆಪರೇಶನ್ 'ವಿಜಯ'ದ ಯಶಸ್ವಿ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆ

- ಇಂಗ್ಲಂಡ್ - ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿನ ಉನ್ನತ ಶಿಕ್ಷಣವೆಷ್ಟು ದುಬಾರಿ
- ಅಂಡಮಾನ್ ಮೂಲನಿವಾಸಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಾಗರಿಕತೆಯ ದಾಳಿ!

ಕಲ್ಕತ್ತಕ್ಕೆ ಮರುನಾಮಕರಣ!



16 ಪುಟಗಳ ವಿಶೇಷ ಮಾಹಿತಿಯ

'ಕ್ಷಿತಿಜ'

 RNI NO 65817/ 97